Ricette di altri tempi
La cucina povera

MIUR

www.istruzione.it

Ricette di altri tempi
La cucina povera

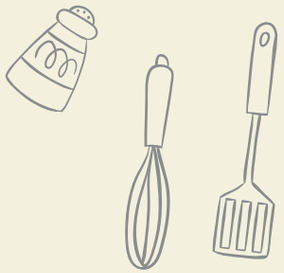
2015

Quaderni pubblicati dalla
Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione

Organizzazione Editoriale
Carlo Roscioli
Loredana Lo Zito
Maria Cristina Frezza

Si ringraziano:
IPSSAR "Giovanni Marchitelli" – Villa Santa Maria (CH) [1]
IIS "Remo Brindisi" – Comacchio (FE) [2]
IPSSAR "G. Casini" – La Spezia [3]
IIS "F. Bottazzi" – sede di UGENTO – (LE) [4]
IPSSEOA "A. Consoli" – Castellana Grotte (BA) [5]
IISS "Gaetano Salvemini" – Fasano (BR) [6]

Realizzazione grafica ed editing
Stefano Greco



Questa raccolta rappresenta un percorso di storia gastronomica alla riscoperta delle specialità e dei prodotti locali. Le ricette sono state recuperate, in collaborazione con alcuni Istituti scolastici del settore alberghiero e della ristorazione, dalla tradizione della cucina regionale italiana. Le più grandi creazioni dell'arte culinaria sono avvenute un po' per caso, un po' per fantasia, un po' per necessità: piccoli accorgimenti, trovate geniali e abbinamenti impensati hanno dato vita ad una tradizione popolare così detta "cucina povera", semplice ma gustosa.

La "cucina povera" ha una tradizione antica, è quella del popolo, dei contadini, delle classi povere; essa è espressione dell'arte della cucina che si mescola con un'altra arte, ben conosciuta, quella di arrangiarsi. Comprende ricette preparate con ingredienti semplici e genuini, secondo la tradizione locale, utilizzando ciò che è disponibile in casa, compresi gli avanzi del giorno prima. Richiede poca spesa e molta fantasia.

Abruzzo

Insalata di arance abruzzese

Ingredienti (per 4 persone)

- *3 arance*
- *filetti d'acciughe*
- *olio d'oliva extra-vergine*
- *sale*

Preparazione

Lavare bene le arance e, senza sbucciarle, tagliarle a fette in senso orizzontale. Disporre le fette in un piatto di portata, salarle un poco e adagiare sopra ogni fetta 1-2 filetti d'acciuga. Irrorare con olio. Normalmente si serve come antipasto, ma, aggiungendo mais o riso può essere un piatto unico.

Pallotte cace e ove (1)

Ingredienti (per 10 persone)

- *500 gr di formaggio pecorino stagionato*
- *350 gr di mollica di pane casereccio*
- *8 uova*
- *2 cucchiai di prezzemolo tritato*
- *1 kg di pomodori maturi*
- *1 cipolla piccola*
- *sale q. b.*
- *1 mazzetto di basilico*
- *2 spicchi d'aglio*
- *3 cucchiai di olio d'oliva Extra Vergine*
- *2 dl olio di oliva per friggere*

Preparazione

Preparare un impasto morbido con le uova, il formaggio grattugiato, la mollica del pane ammollata in acqua e strizzata, l'aglio e il prezzemolo tritati finemente.
Formare con le mani delle piccole polpette, tenendo presente che ne servono 2 o 3 a persona, che vanno fritte in abbondante olio fumante e sgocciolate bene su carta assorbente. Soffriggere la cipolla, affettata finemente, con 3 cucchiai d'olio, unire i pomodori lavati, pelati e tagliati a pezzetti e qualche foglia di basilico. Salare e unire le polpette fritte facendole cuocere e insaporire nel sugo di pomodoro per 20 minuti. Nel caso il sugo tenda ad addensarsi troppo, aggiungere qualche cucchiaio di acqua calda.
Servire caldo in tegamini di terracotta individuali, guarnendo con foglie di basilico fresco.

Le pallote cacio e uova sono il cavallo di battaglia della cucina abruzzese, come tutti i piatti poveri derivano dalla tradizione contadina e nascono per sopperire alla scarsità di carne, sopratuto durante la guerra. Le donne per poter sfamare i propri fgli inventarono questo delizioso pasto. Dopo la guerra contnuarono a cucinare questo piato, ma per altre necessità, come le lunghe giornate in campagna dove serviva un pasto veloce e sostanzioso.

Fracchiata abruzzese

Ingredienti (**per 4 persone**)
- *300 grammi di farina di ceci*
- *50 grammi di acciughe salate*
- *1 cucchiaio di farina*
- *50 grammi di peperoncini secchi non piccanti*
- *100 ml di olio extravergine di oliva*
- *Sale*

Preparazione

Porta a bollore 750 ml di acqua salata in una pentola col fondo che sparge il calore uniformemente. Versa a pioggia la farina di ceci setacciata continuando a mescolare per evitare che si formino grumi.
Continua a mescolare per 45 minuti a fuoco basso, sempre molto accuratamente per evitare che la polenta si attacchi alle pareti della pentola. Risciacqua le acciughe salate, privale della testa e delle lische e sciacquale. Passale nella farina e poi friggile nell'olio di oliva. Friggi anche i peperoncini secchi nello stesso olio di prima, ma non cuocerli contemporaneamente. Versa la polenta nei piatti fondi dei commensali, condisci con le acciughe fritte, i peperoncini e l'olio usato per friggerli. Servi ben caldo.

Sorcetti verdi

Ingredienti (**per 6 persone**)
- *mezzo kg di patate*
- *1/2 hg di spinaci lessi*
- *7 hg di farina*
- *2 uova*
- *formaggio pecorino*
- *sugo di pomodoro*
- *sale*

Preparazione

Bollire le patate, schiacciarle sulla spianatoia, far raffreddare. Tritare gli spinaci ed unirli alle patate unirvi 2 uova, sale, e la farina. Tagliare la pasta a fette e renderla a cilindro schiacciando sulla spianatoia con entrambe le mani, dopo aver reso i cilindri del diametro di un cm tagliarli per la lunghezza a pezzettini.
Bollire l'acqua buttare i sorcetti, e scolarli dopo che sono venuti a galla.
Unire il sugo e servire con il pecorino grattugiato.

Tacchino alla canzanese

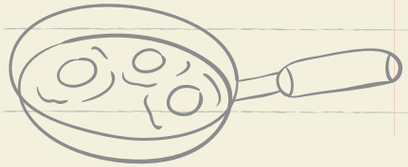
Ingredienti (**dosi per 6/8 persone**)

- *2 cosce di tacchino*
- *tante erbe aromatiche fresche a piacere (rosmarino, salvia, timo, maggiorana, alloro)*
- *1 cipolla*
- *2 o 3 spicchi di aglio*
- *2 bicchieri di vino bianco secco di ottima qualità*
- *2 fogli di colla di pesce*
- *olio d'oliva extra vergine q.b.*
- *pepe in grani q.b.*
- *sale q.b.*

Il tacchino alla canzanese è una ricetta tradizionale della cucina abruzzese e si tratta di una preparazione insolita, una specie di arrosto in gelatina da servire freddo.

Preparazione

Bruciate le cosce di tacchino per eliminare residui di piume, poi lavatele con acqua bollente e tagliatele a metà o se molto grandi in più pezzi. Se volete un piatto molto leggero eliminate anche la pelle.
Pulite la cipolla e tagliatela a pezzi, poi fatela rosolare con un po' di olio d'oliva.
Gettate il tacchino nel tegame e fatelo rosolare da tutte le parti a fuoco vivo.
Unite le erbe aromatiche, l'aglio, il pepe in grani e un po' di sale. Bagnate con il vino fatelo evaporare sempre a fuoco vivo.
Abbassate il fuoco e fate cuocere coperto per circa un'oretta (il tempo esatto dipende molto dal genere di tacchino usato). Sorvegliate la cottura e in caso di necessità unite un po' di acqua calda, perché alla fine ci dovrà essere molto liquido. Il tacchino sarà cotto quando inizierà a staccarsi dalle ossa.



Togliete le cosce dal tegame e fatele intiepidire. Disossate le cosce e rompete la carne a pezzetti, poi mettetela in un contenitore distribuendola in uno strato uniforme.
Passate al colino il contenuto del tegame in cui avete cotto il tacchino. Dovreste avere abbastanza liquido per coprire a filo il tacchino disossato, se manca unite dell'acqua; aggiustate di sale. Fatelo riscaldare e scioglietevi dentro la colla di pesce prima ammollata in acqua fredda. Di nuovo se volete un piatto molto leggero, prima di unire la gelatina fate raffreddare completamente il sugo passandolo poi in frigorifero, in questo modo potrete eliminare facilmente la parte grassa (che si sarà solidificata in superficie).
Versate la gelatina sul tacchino, fate raffreddare e poi mettete in frigorifero per almeno una notte.
Servite questo insolito e molto aromatico tacchino tagliato a pezzi, accompagnando a piacere con una insalatina verde mista.

Ceppe al sugo

Ingredienti (per 8 persone)
- *1 kg di farina bianca*
- *6 uova*
- *½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva*
- *acqua q. b.*

I maccheroni con le ceppe (localmente chiamati "i makkarù nghe li cèppi sono così denominati perché si tratta di grossi bucatini fatti a mano arrotolando la pasta intorno a un bastoncino.
Una leggenda vuole che si tratti di una pietanza inventata da un cuoco militare che, durante un assedio alla Fortezza di Civitella, non avendo disponibilità di attrezzi idonei, utilizzò un ceppetto in legno inventando, dunque, i maccheroni con le ceppe.
Per fare "il buco" a questo tipo di maccherone, le massaie si servivano di una sottile bacchetta di legno (la ceppa) ben levigata, attualmente sostituita da un sottile filo di acciaio inox, deve rimanere però intatta la destrezza con la quale si deve togliere dal ferro il maccherone perfettamente dritto ed integro.

Preparazione

Si dispone sulla spianatoia la farina a fontana, se ne fa un impasto con le uova e l'acqua necessaria, si amalgama il tutto e lo si lavora fino ad ottenere un impasto omogeneo, lo si unge con l'olio, lasciandolo riposare in una terrina per 30 minuti; quindi si divide la pasta in tanti pezzetti uguali che verranno allungati per circa 15 cm. l'uno. Poi con "certosina" pazienza si avvolge ognuno di questi maccheroni ad un sottile ferro da calza senza cromatura, così da ottenere dei maccheroni col buco. Si fa bollire dell'acqua (aggiungendovi un filo d'olio, per evitare che le ceppe si appiccichino), la si sala e si aggiunge la pasta per 10/15 minuti.
Una volta scolata, la si condirà con abbondante ragù saporito e rigorosamente a base di carne, spolverando il tutto con pecorino o parmigiano grattugiato.

Basilicata

Lagane e ceci

Ingredienti (per 4 persone)
- *300 gr di ceci*
- *400 gr di lagane fatte in casa*
- *2 spicchi di aglio*
- *un mazzetto di salvia e rosmarino*
- *mezza cipolla*
- *un gambo di sedano*
- *sale, olio, peperoncino*

Preparazione

Mettete i ceci a bagno la sera prima in acqua con mezzo cucchiaino di bicarbonato e poi la mattina seguente sciacquateli e metteteli a cuocere in acqua fredda con l'aggiunta della cipolla, aglio, sedano, un mazzetto di salvia e rosmarino legati con dello spago da cucina. Quando i ceci hanno raggiunto il giusto grado di cottura, toglietene la metà e schiacciatele con una schiumarola rimettetele insieme nella pentola con i ceci interi e lasciate cuocere a fiamma bassa per ancora 5 minuti.
Ora prepariamo le lagane che sono delle tagliatelle larghe. Mettete la farina sulla spianatoia, fate la fontana, versarvi al centro un pizzico di sale e impastate con tanta acqua tiepida quanto basta per ottenere una pasta liscia; lavorarla energicamente ancora per qualche minuto, poi usando il matterello, stendete la pasta facendo una sfoglia sottile. Lasciatela asciugare un poco e tagliatela a lagane(tagliatelle molto larghe). In una pentola di acqua salata e bollente cuocete le lagane, scolatele al dente, versate la pasta in una terrina, unite i ceci (ben scolati). In una padellina con dello strutto rosolate uno spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino, mescolate insieme alle lagane e ceci. Servite questo piatto leggero e molto gustoso, accompagnato con un buon vino lucano.

Ciambotta

Ingredienti (per 4 persone)
- *Patate gr 250*
- *Peperoni gr 250*
- *Melanzane gr 250*
- *Pomodori gr 250*
- *Uno spicchio d'aglio*
- *Peperoncino*
- *Olio d'oliva*
- *Sale*

Preparazione

Lavare e affettare le melanzane, porle su un piatto, spolverizzarle di sale, sistemare il piatto inclinato e lasciarle così per circa un'ora, affinché perdano l'acqua amarognola; trascorso questo tempo lavarle e asciugarle. Pelare le patate e tagliarle a cubetti. Pelare i pomodori e, dopo aver tolto loro i semi, tagliuzzarli. Lavare i peperoni, asciugarli e tagliarli a listerelle. Porre sul fuoco la padella dei fritti con abbondante olio e quando sarà ben caldo friggervi le fette di melanzana. A parte friggere anche le patate e i peperoni, poi riunire tutte le verdure in un solo recipiente; aggiungere anche i pomodori e lo spicchio d'aglio, salare, mescolare e cuocere lentamente per un'ora. Servire, possibilmente con pane lucano.

Acquasale

Ingredienti (**per 2 persone**)
- *2 fette spesse di pane casereccio*
- *2 uova*
- *350 g. di acqua tiepida*
- *30 g. di cipolla tagliuzzata finemente*
- *2 peperoni secchi spezzettati*

(oppure un pomodoro in pezzi e un peperoncino piccante)
- *60 g. di olio d'oliva extra vergine*
- *sale q.b.*

Preparazione

Mettete in un tegame l'olio extra vergine di oliva; fatelo riscaldare e aggiungete la cipolla tagliuzzata finemente. Fate soffriggere e dopo qualche minuto aggiungete i peperoni cruschi tagliuzzati (o il pomodoro e il peperoncino piccante).
Sfriggete e dopo poco versate l'acqua tiepida e salate, aspettate che cominci a bollire.
Unite le uova e rimestate delicatamente affinché non si rompano.
Distribuite, infine, il tutto nei piatti nei quali avrete messo il pane, spezzettato se lo preferite, che al contatto del liquido si ammorbidisce pur rimanendo calloso.

Baccalà a ciauredda (zuppa)

Ingredienti (**per 4 persone**)
- *500 gr di baccalà*
- *6/7 cipolline fresche*
- *un pomodoro tondo maturo*
- *uno spicchio d'aglio*
- *prezzemolo tritato, peperoncino, sale, olio extravergine di oliva q.b.*

Preparazione

Soffriggere e fare imbiondire, le cipolline precedentemente affettate, in una padella con abbondante olio, aggiungere il pomodoro spezzettato e privato dei semi, lo spicchio d'aglio e un mestolo d'acqua. Portare ad ebollizione il tutto.
Aggiungere, quindi , il baccalà precedentemente ammollato, privato della pelle, e tagliato a cubetti, il prezzemolo ed il peperoncino.
Salare e se necessario aggiungere gradualmente altra acqua ed ultimare la cottura.
Servire ben caldo con fettine di pane casareccio tostato.

Calabria

Pitta pizzulata

Ingredienti (per 4 persone)

- *300 gr farina*
- *120 gr sugna*
- *1/4 bicchiere vino bianco secco*
- *3 uova*
- *50 gr formaggio pecorino grattugiato*
- *300 gr pomodori pelati*
- *1 peperoncino piccante*
- *sale*

Preparazione

Fate un impasto con la farina setacciata, 90 g di sugna sciolta a caldo, le uova intere, il pecorino grattugiato, un pizzico di sale e il vino mescolato con un po' d'acqua. Lavoratelo delicatamente e fatelo riposare per mezz'ora in luogo fresco. Con la sugna ungete leggermente la tortiera, disponetevi l'impasto, spianandolo e livellandone la superficie con le dita, mettetevi sopra i pomodori, privi dei semi e del liquido di vegetazione e spezzettati, e il peperoncino tagliuzzato, spolverizzate di sale e distribuitevi a fiocchetti la sugna rimasta. Fate cuocere in forno caldo per 35-40 minuti. 'Pizzulata' da 'pizzulare' che vuol dire pizzicottare. Infatti l'impasto di questa focaccia, appena sistemato nella tortiera, viene pizzicottato, in superficie, con la punta delle dita.

Patate "mpacchiuse"

Ingredienti

- *patate*
- *peperoni rossi, secchi*
- *2 cucchiai da tavola di Olio extravergine d'oliva*
- *spicchio di aglio*
- *pizzichi di sale*

Le patate mpacchiuse prendono il nome dalla loro preparazione. Mpacchiuse è un termine dialetale calabrese che signifca ataccate. Infat la bontà e la partcolarità della riceta proviene proprio da questo, le patate risultano essere ataccate tra di loro, alcune più croccant e altre più morbide. Se poi uniamo al tutto i famosi peperoni secchi carateristci anche della zona, di sicuro la riceta sarà un contorno delizioso.

Preparazione

Per prima cosa lavate le patate, pelatele e tagliatele a fettine tonde non troppo sottili, mezzo centimetro è la grandezza giusta. In una padella capiente versate l'olio evo, massimo due cucchiai.
Fate dorare lo spicchio d'aglio ed eliminatelo senza farlo bruciare. Aggiungete nella padella le patate, aggiustate di sale.
Mescolate e coprite la padella col coperchio.
A quasi fine cottura a aggiungete i peperoni secchi a pezzi. Questi devono essere precedentemente fritti leggermente. La cottura dei peperoni secchi deve essere breve per evitare il rischio che essi si brucino visto che sono sottili. Mescolate le patate in modo da amalgamarle con gli altri ingredienti e giratele dal lato non cotto, ricoprite e fate cuocere ancora per qualche minuto. Le patate mpacchiuse devono risultare appiccicate tra di loro ma dorate da entrambi i lati, quindi mescolatele di tanto in tanto ma non troppo spesso per evitare che si spappolino.
A cottura ultimata servitele calde.

Zuppa di cicoria

Ingredienti (per 4 persone)

- *400 gr patate*
- *2 carote gialle*
- *5 pomodori freschi*
- *1 costa sedano*
- *60 gr insalata cicoria*
- *sale*
- *100 gr formaggio pecorino grattugiato*

Preparazione

In una pentola con 150 cl d'acqua mettete le patate sbucciate e tagliate in pezzi, le carote grattate e tagliate in filetti, il sedano in pezzettini, i pomodori pelati privi dei semi e il sale. Fate bollire adagio per circa un'ora. Intanto pulite e risciacquate la cicoria, lessatela in acqua leggermente salata, sgocciolatela, passatela in acqua fredda, fatela nuovamente sgocciolare e unitela agli ortaggi in cottura. Nelle scodelle individuali mettete delle fettine di pane abbrustolite, versate in ognuna parte degli ortaggi con il brodo e cospargete di pecorino grattugiato.

Pasta e broccoli

Ingredienti (per 4 persone)

- *400 gr pasta*
- *2 fasci broccoli*
- *15 cl olio d'oliva extra-vergine*
- *peperoncino rosso piccante*
- *2 spicchi aglio*

Preparazione

Lessate i broccoli in acqua leggermente salata e sgocciolate a tre quarti di cottura. Fateli insaporire, a fuoco lento, insieme con olio, l'aglio e un po' dell'acqua di cottura dei broccoli. Aggiungete, alla fine, il peperoncino pestato nel mortaio e togliete l'aglio. Quando la pasta sarà cotta, scolatela e conditela con il sugo ottenuto.

Carciofi e patate

Ingredienti
- *8 carciofi*
- *succo di limone*
- *600 gr patate*
- *Pangrattato*
- *formaggio pecorino grattugiato*
- *prezzemolo tritato*
- *aglio tritato*
-*olio d'oliva*
- *sale*
- *pepe*

Preparazione
Mondate i carciofi, togliete le foglie dure e le punte, tagliateli in 8 spicchi metteteli a bagno in acqua con succo di limone. Spellate, lavate e affettate le patate. Ungete una tortiera, spolverizzatela di pangrattato, disponete a strati i carciofi scolati e le patate, distribuendo su ogni strato il trito di prezzemolo e aglio, un filo d'olio, sale e pepe, e spruzzando d'acqua. Proseguite fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con pangrattato e olio. Mettete in forno a 220 gradi per tre quarti d'ora circa. Servite.
È un piatto ottimo anche freddo.

Insalata di alicine crude

Ingredienti (per 4 persone)
- *400 gr acciughe piccole*
- *2 spicchi aglio*
- *1 peperoncino rosso piccante*
- *5 cl olio d'oliva*
- *sale*

Preparazione
Pulite le acciughe eliminando la testa, disponetele in una terrina e conditele con l'olio d'oliva, l'aglio tritato, il peperoncino pestato nel mortaio e il sale. Lasciatele insaporire per qualche ora prima di servire.

Campania

"Scagliuozzoli" fritti

Ingredienti (per 4/6 persone)

- *200gr farina di granturco*
- *sale*
- *olio extravergine d'oliva*
- *olio per friggere*
- *rosmarino o salvia*

Preparazione

Cuocete la farina di granturco almeno per un'ora in abbondante acqua salata con l'aggiunta di due o tre cucchiai di olio extravergine d'oliva. Girate la farina con una "cucchiarella" (cucchiaio di legno) e quando si staccherà dalle pareti della pentola spegnete il fuoco e versatela su un tagliere di legno. Fatela raffreddare completamente e tagliatela poi a fettine triangolari o quadrate secondo la vostra fantasia e di uno spessore di circa un centimetro. Friggete in abbondante olio ben caldo e quando gli scagliuozzoli saranno ben dorati da entrambi i lati asciugateli sulla carta assorbente da cucina, salate e servite subito in tavola aggiungendo, se ne gradite l'aroma, qualche rametto di rosmarino o foglioline di salvia.

Frittata di maccheroni

Ingredienti

- *1 kg di maccheroni*
- *1 kg di passata di pomodoro*
- *1 cipolla*
- *15 uova*
- *20 gr di burro*
- *200 gr di parmigiano grattugiato*
- *sale e pepe q.b.*

La frittata di maccheroni è un piatto napoletano per eccellenza, tipica ricetta utile per "riciclare" la pasta avanzata, per creare con semplicità un pranzo o una cena veloce.

Preparazione

Questo piatto è sicuramente un piatto da riciclo, per iniziare a realizzarla dovreste già avere a disposizione un piatto di pasta avanzata dal giorno prima.
È possibile iniziare anche da zero: mettete l'acqua per la pasta a bollire, non appena raggiunta la temperatura ideale salate e fate cuocere i maccheroni per circa 10 minuti.
Iniziate quindi a preparare il condimento per la pasta; all'interno di una padella versate un po' d'olio e successivamente fate soffriggere la cipolla.
Non appena la cipolla sarà imbiondita, aggiungete il pomodoro e lasciate cuocere per qualche minuto.
All'interno di una ciotola, versate i maccheroni insieme al burro, al formaggio, al pepe e al condimento; mescolate tutto con cura per amalgamare bene tutti gli ingredienti e successivamente versate il composto in una teglia e lasciate riposare tutto in frigo per qualche minuto.
Rompete le uova in una ciotola e sbattetele per bene con il supporto di una forchetta, aggiungete il formaggio, il sale e un pizzico di pepe. Aggiungete le uova sbattute alla pasta e iniziate a mescolare con cura finché la pasta non sia ben amalgamata con l'uovo.
Prendete una padella grande, quella di 42 cm di diametro è perfetta, fate riscaldare un po' d'olio e versate tutto il composto. Lasciate cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso e con il coperchio; aiutandovi con il coperchio girate la frittata al momento migliore e lasciate cuocere per altri 30 minuti.

Past'e'llesse

Ingredienti (per 4 persone)

- *200 g di castagne lesse.*
- *300 g di pasta di tipo corto, come tubettoni o ditaloni*
- *100 g di pancetta*
- *Aglio*
- *Olio d'oliva extravergine*
- *Peperoncino*
- *Sale*

La castagna è sempre stata un elemento essenziale della cucina povera. In antichità è stato quasi l'unico sostentamento, specie d'inverno, di molte comunità montanare, dove il grano non riusciva a crescere o si era troppo poveri per poterlo fare arrivare dalle pianure. Le castagne, sbucciate e fatte essiccare, si conservano a lungo e possono essere fatte rinvenire lessandole, costituendo una riserva alimentare invernale per le famiglie più povere. La past' e 'llesse è il piatto tipico della Festa di Sant'Antuono di Macerata Campania(CE), che ricade appunto in un periodo dell'anno in cui l'inverno si fa più sentire (S. Antonio Abate, 17 gennaio).

Preparazione

Preparate il soffritto con pancetta, aglio, olio e peperoncino: mentre tagliate la pancetta a dadini, fate soffriggere aglio e peperoncino nell'olio d'oliva in una padella capiente; quindi aggiungete anche la pancetta. Fate soffriggere bene la pancetta fino a che non è bella colorita. Aggiungete le castagne lesse nella padella col soffritto, facendo insaporire il tutto a fuoco lento.
Contemporaneamente mettete a cuocere la pasta, salandola al punto giusto; quindi scolate la pasta al dente, per poi saltarla in padella per qualche minuto con il soffritto e le castagne lesse.
Servite a tavola il piatto fumante.

Casatiello

Ingredienti per uno stampo da 32 cm:

- *600 di farina 00*
- *300 ml di acqua*
- *12 gr di lievito di birra*
- *150 gr di strutto*
- *400 gr. tra salame tipo napoli, prosciutto cotto e pancetta*
- *400 gr. tra provolino, provolone e fontina*
- *70 gr.di pecorino*
- *4 uova*
- *sale*
- *pepe*

Preparazione

Disporre la farina a fontana su una spianatoia. Sciogliere il lievito in acqua tiepida e aggiungerlo lentamente alla farina. Iniziare ad impastare per far assorbire man mano l'acqua alla farina. Aggiungere man mano la sugna facendola assorbire all'impasto (tenerne un po' da parte per ungere lo stampo e per cospargere il tutto prima di infornarlo), aggiungere poco sale e una bella manciata di pepe. Lavorare a lungo l'impasto in modo molto energico, aggiungendo man mano la sugna e il pecorino. Formare una palla con l'impasto, disporlo su una spianatoia e far lievitare l'impasto per 1 ora circa.

Stendere l'impasto su una spianatoia infarinata con uno spessore di 1 cm circa. (Lasciare da parte un po' di pasta per le striscioline!). Disporre su tutta la superficie della pasta il ripieno (gli affettati e i formaggi vanno tagliati a dadini), spolverizzare con il pecorino. Arrotolare con delicatezza il più strettamente possibile. Ungere lo stampo da casatiello con abbondante strutto, disporvi il rotolo di pasta a ciambella, unendone bene le estremità. Farlo lievitare per tutta la notte (per velocizzare i tempi potete farlo crescere per 3 ore in un luogo caldo coperto con un canovaccio). Fare dei buchi ad intervalli regolari e disporvi dentro le uova lavate e asciugate.

Fermare le uova con delle striscioline incrociate fatte con la pasta che avete tenuto da parte, quindi ungere il casatiello con lo strutto su tutta la sua superficie.

Infornare il casatiello napoletano in forno preriscaldato a 160°C per un'oretta. Lasciar intiepidire il casatiello, tagliare a fette e servire.

Alici indorate e fritte

Ingredienti (per 4 persone)

- *500 gr di alici*
- *2 uova*
- *50 gr di farina*
- *sale*
- *pepe*
- *olio di arachidi*

Piatto tipico della cucina napoletana, le alici indorate e fritte sono facili da cucinare e pur essendo un pesce azzurro molto economico, in questa preparazione diventano una prelibatezza.

Preparazione

Pulire le alici, eliminando la testa e le interiora.

Aprire le alici a libro facendo attenzione a non dividere le due parti e togliere la spina. Sciacquare le alici accuratamente sotto l'acqua corrente e falle scolare per bene, poi riporle in un piatto. In una ciotola battere le uova con sale e pepe. Passare le alici nella farina poi nell'uovo.

Far scaldare l'olio d'arachidi in una padellina quindi friggere le alici da entrambe i lati fino a renderle dorate.

Quando le alici saranno dorate, sollevarle e riporle su un piatto foderato di carta assorbente.

Servire le alici indorate e fritte calde su un letto di insalata fresca accompagnate da qualche spicchio di limone.

Emilia Romagna

Calzagatti

Ingredienti (per 4 persone)

- *400 gr. di farina da polenta*
- *300 gr. di fagioli borlotti secchi*
- *300 gr. di pomodori pelati*
- *pancetta o lardo q.b.*
- *mezza cipolla bianca*
- *2 noci di burro*
- *sale e pepe*

Preparazione

La preparazione della ricetta prevede tradizionalmente i fagioli freschi, ma se li utilizzate secchi, metterli a bagno la sera prima di cucinarli in almeno un litro e mezzo di acqua.
Dopo averli lasciati ammollo per il tempo dovuto, procedete lessandoli in abbondante acqua salata.
Nel vostro tegame di coccio preparate un soffritto con un fondo di burro, lardo o pancetta tagliati a dadini in buona quantità e mezza cipolla.
Fate soffriggere per il tempo necessario, quindi moderate la fiamma ed aggiungete i pomodori pelati.
Dopo una decina di minuti unitevi anche i fagioli che avrete scolato conservando tutta l'acqua di cottura.
Coprite con un coperchio e fate proseguire la cottura per una buona mezzora.
Con l'acqua di cottura dei fagioli preparate una semplice polenta, girando in continuazione per 30 minuti, quando sarà quasi pronta, aggiungete alla vostra polenta la salsa con i fagioli e proseguitene la cottura per altri 15 minuti a fuoco moderato.

Borlenghi

Ingredienti

- *300 gr. di farina bianca*
- *cotenna di maiale*
- *100 gr. di lardo*
- *1 spicchio d'aglio*
- *rosmarino*
- *parmigiano grattugiato*
- *sale*

I borlenghi sono un antipasto da mangiare rigorosamente caldo. Quello che oggi viene considerato un antipasto, una volta costituiva un vero e proprio pasto.I borlenghi nascono dalla cucina povera del modenese e sono considerati una delle specialità della cucina dell'Emilia Romagna.

Preparazione

In una ciotola preparate una pastella piuttosto liquida con la farina, aggiungendo l'acqua piano piano ed un pizzico di sale. Una volta pronta la pastella preparate il ripieno tritando uno spicchio d'aglio con un rametto o due di rosmarino, aggiungete un pizzico di sale e mischiate il vostro trito al lardo. Preparate ora i borlenghi in una padella bassa, meglio se antiaderente, scaldandola bene a fiamma vivace. Prima di colarvi la pastella date una strofinata alla pentola con la cotenna del maiale, di modo che risulti leggermente unta. A questo punto potrete servirvi di un mestolo per versare la pastella facendo attenzione a farla roteare sulla superficie della padella e cercando di ottenere un disco molto sottile, fate cuocere e girate aiutandovi con un coltello dalla punta arrotondata o una spatola, quindi spalmatevi il trito, aggiungete una spolverata di parmigiano e servite.

Passatelli asciutti con pesto e pomodorini

Ingredienti (per 4 persone)

- *140 g di parmigiano reggiano*
- *140 g di pane grattugiato*
- *1 cucchiaio di farina 00*
- *4 uova medie*
- *un pizzico di noce moscata*
- *scorza di limone grattugiata*
- *uno spicchio d'aglio*
- *un cucchiaino di prezzemolo tritato*
- *2-3 cucchiai di pesto*
- *10 -15 pomodori datterini*
- *olio extravergine d'oliva*
- *sale*

I Passatelli asciutti sono un primo piatto della tradizione romagnola molto gustoso e preparato con pochi e semplici ingredienti come parmigiano e pangrattato.

Preparazione

In una ciotola unire il pangrattato, il parmigiano, la farina e le uova. Aggiungere la scorza di limone grattugiata e la noce moscata, amalgamare bene il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e compatto. Lasciarlo riposare al fresco per un'oretta (anche due, se avete tempo, e meglio in frigo).
Nel frattempo in padella soffriggere lo spicchio d'aglio con un filo d'olio extravergine d'oliva, aggiungere i pomodorini tagliati a metà e un pizzico di prezzemolo, rosolare bene a dopo qualche minuto aggiungere il pesto.
Passare l'impasto dei passatelli a piccole dosi nello schiacciapatate a fori grossi (oppure utilizzare l'apposito attrezzo) e farlo cadere direttamente nella pentola dove avrete portato ad ebollizione abbondante acqua salata (il bollore deve essere leggero per non rovinare i passatelli).
Non appena i passatelli verranno a galla, lasciarli cuocere ancora un paio di minuti, scolarli con una schiumarola e trasferirli in padella con il condimento.
Mescolare per amalgamare bene i sapori, servire ben caldi e accompagnati da un pizzico di prezzemolo. Buon appetito!

Brodetto di anguilla (2) con verza

Ingredienti (per 6 persone)

- *1,2 kg anguille*
- *1,5 kg cavolo verza*
- *sale e pepe q.b.*

La preparazione in umido dell'anguilla arricchita con la verza rappresenta indubbiamente una delle tante ricette povere, tipiche del territorio.

Preparazione

Sfogliare la verza e cuocere le foglie intere per circa 5 minuti, scolare e conservare il liquido di cottura. Lavare le anguille sotto l'acqua corrente e tagliatele in pezzi della lunghezza di circa 7 cm.
Foderare un tegame con uno strato di foglie di cavolo verza, disporvi sopra l'anguilla, salare e pepare.
Ricoprire con le rimanenti foglie di cavolo verza, bagnare con poco liquido di cottura del cavolo verza e cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento.
Servire con contorno di polenta.

Friuli Venezia Giulia

Minestra de bobici

Ingredienti

- *500g chicchi di granturco*
- *300 g fagioli freschi*
- *3 patate medie*
- *1 cucchiaio di concentrato di pomodoro*
- *soffritto (carote cipolla sedano e basilico tritati e soffritti)*
- *un pezzo di prosciutto crudo con la cotenna*

Preparazione

Ammollare per due giorni il mais in acqua, tenendolo in frigo. Scolarlo e sciacquarlo.
Metterlo in una pentola coperto con due dita di acqua e cuocere un paio d'ore.
Aggiungere i fagioli e cuocere un' altra ora.
In una pentola di coccio far andare il soffritto, aggiungere il prosciutto e rosolarlo un po', aggiungere il contenuto dell'altra pentola ed eventualmente altra acqua, il concentrato e le patate sbucciate e tagliate a pezzi far andare a fuoco basso e coperto, finché le patate non siano della giusta consistenza.
Salare alla fine, assaggiando prima perché il prosciutto sala la minestra.
Servire tiepido. È un piatto povero della cucina istriana, dalmata e triestina.

Frico friulano

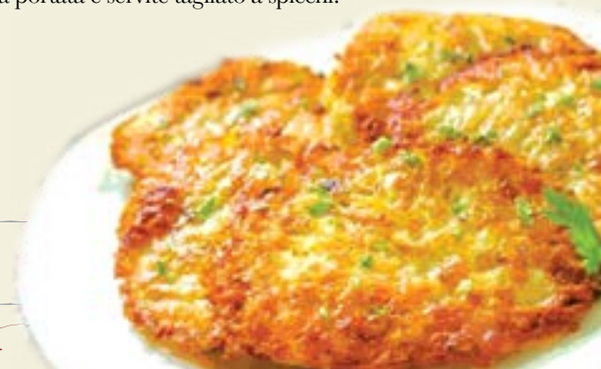
Ingredienti (**per 4 persone**)

- *400 grammi patate*
- *400 grammi formaggio Montasio*
- *1 cipolla*
- *sale e pepe*
- *olio extravergine d'oliva*

È un piatto che arriva dai monti della Carnia dove in passato, e ancora oggi, veniva usato per consumare i resti di formaggio. La ricetta originale del frico friulano prevede l'uso del formaggio Montasio, in alternativa si può utilizzare a scelta qualsiasi formaggio stagionato o semi stagionato.
Tradizionalmente il frico viene mangiato con la polenta.

Preparazione

Per prima cosa tagliate la cipolla a rondelle sottili, sbucciate le patate poi grattuggiatele usando una grattugia a fori larghi. Allo stesso modo grattugiate anche il Montasio. In un tegame con un po' di olio versate le patate e la cipolla e fate cuocere per 10 minuti. Poi aggiungete il formaggio, condendo il tutto con il sale e il pepe. Cuocete per circa 20 minuti a fiamma medio-basso, mescolando con un cucchiaio di legno per far sciogliere il Montasio. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo con patate e formaggio toglietelo dal fuoco e fate riposare per qualche minuto. Nel frattempo versate un filo d'olio in una padella con il bordo basso e mettetela sul fuoco. Versate poi il composto di patate e formaggio distribuendolo bene sulla padella. Coprite per un po' con un coperchio e quando si sarà creata una crosticina superiore girate il frico dall'altro lato. Infine spegnete il fuoco, trasferite il frico su un piatto da portata e servite tagliato a spicchi.



Boreto a la Graisana

Ingredienti

1kg di pesce
5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
pepe nero q.b.
sale q.b.
1/2 bicchiere d'aceto di vino bianco
1l d'acqua

Preparazione

All'olio insaporito con l'aglio si aggiunge del pesce misto, un pò di sale, pepe nero in abbondanza, un bicchiere di aceto. Si lascia sul fuoco fino a evaporazione e poi si copre d'acqua il tutto, lasciando cuocere fino a ottenere quell'intingolo denso che ben si sposa con la polenta bianca, immancabile contorno del vero Boreto.

Il Boreto a la Graisana è il brodetto di pesce tipico dei pescatori di Grado, una sorta di zuppa di pesce accompagnata da polenta bianca. È il piatto gradese per eccellenza che nasce come piatto povero della cucina dei pescatori, insaporito con sale, pepe, aceto e aglio. Un tempo, quando l'attività di sostentamento era solo la pesca, l'alimento principale era il pesce: quello di scarto ma comunque freschissimo, che non poteva essere venduto al mercato e rimaneva a disposizione delle massaie che dovevano ingegnarsi per cucinarlo con gli altri ingredienti a disposizione.

Radicchio con le cicciole

Ingredienti (per 4 persone)

- *radicchio 2 cespi*
- *cicciole 100 g (lardo di maiale)*
- *olio extravergine di oliva 3 cucchiai*
- *aceto q.b.*

Preparazione

Pulite, lavate e asciugate il radicchio e disponetelo in una terrina. Scaldate in una padella dell'olio e quando questo sarà ben caldo gettatevi i pezzetti di lardo. Lasciate cuocere le cicciole per circa 5 minuti fino a quando saranno diventate ben croccanti. Nel frattempo condite il radicchio con l'olio e l'aceto. Versate infine sul radicchio le cicciole bollenti.

Lazio

Frittata alla burina

Ingredienti
- *2 cucchiaio di formaggio pecorino*
- *1 pizzico di sale*
- *2 cucchiai di olio di oliva*
- *100 grammi di lattuga romana*
- *4 uova*
- *1 manciata di pepe*

Preparazione
Dopo aver mondato la lattuga eliminando le foglie esterne e conservando la parte interna più tenera e compatta. Tagliare a rondelle sottili cuore e foglie. In una ciotola sbattete le uova con il pecorino grattugiato, sale e pepe, quindi aggiungete i cuori di lattuga.

Versate dell'olio in una padella, scaldatelo e versatevi il composto di uova e lattuga. Fate cuocere la frittata da entrambe le parti e servite calda.

Minestra pane sotto

Ingredienti
- *1 lt di brodo vegetale*
- *pane casereccio raffermo*
- *500 grammi di bietola*
- *500 grammi di cicoria*
- *600 grammi di fagioli*
- *cotiche*
- *cipolla*
- *peperoncino*
- *aglio*
- *olio extraverigine*
- *sale q.b.*

La minestra pane sotto è un piatto antichissimo ciociaro ed è considerata una pietanza povera composta con gli ingredienti tipici della ciociaria: pane, fagioli, verdure e olio extravergine.

Preparazione
Mettere a bagno i fagioli per almeno dodici ore dopodiché cuocerli in acqua salata insieme alle cotiche. Lessare la cicoria con la bietola e ripassarla in padella con olio extravergine, aglio, cipolla e peperoncino; unire alle verdure i fagioli con le cotiche e far cuocere il tutto per circa 20 minuti in abbondante brodo vegetale. In una ciotola di coccio disporre gli strati di pane alternati alla minestra e far riposare per circa 30 minuti tenendola in caldo.

Ciumacata lumache alla romana

Ingredienti

600g di lumache
mezzo chilo di pomodori pelati
4 filetti d'acciuga
2 spicchi d'aglio
un peperoncino piccante
olio extravergine d'oliva
sale
pepe
mentuccia

La ciumacata, ossia le lumache alla romana, è un piatto tipico romano legato alla festa di San Giovanni, il 24 giugno quando tradizionalmente, durante la notte, ci si difendeva da spiriti e demoni con esorcismi e rituali magici, tra cui il cibarsi di lumache era di buon auspicio ed eliminava le avversità. La ciumacata è un piatto molto diffuso nelle campagne romane: a seguito delle giornate di pioggia estiva è consuetudine andare per campi a raccogliere lumache e la mentuccia selvatica, ingredienti principali di questo piatto.

Preparazione

La preparazione è lunga e laboriosa: dopo lo spurgo delle lumache per 2 o 3 giorni, avviene il lavaggio che si esegue a mano per almeno 3 o 4 volte.
Poi i molluschi vengono bolliti lentamente e si prepara il condimento, un sugo con pomodoro, mentuccia, aglio, olio, pepe e acciughe. La ciumacata viene servita in tavola con degli stuzzicadenti, per estrarre i molluschi dal guscio, e il sugo abbondante che la condisce viene gustato con fragranti fette di pane casareccio.

Pasta cacio e pepe

Ingredienti (dosi per 6 persone)

- 600 grammi di pasta
- 300 grammi di pecorino romano semi stagionato grattugiato
- pepe nero, mezzo cucchiaino a testa
- sale

Preparazione

Per ottenere una pasta cacio e pepe perfetta bisogna non solamente condire la pasta cotta con il formaggio grattugiato, ma miscelare poca acqua di cottura della pasta (ricca di amido) con il formaggio, in modo che questo si sciolga a formare una specie di crema, che è poi la particolarità di questa ricetta.
Quindi procedi in questo modo: in una terrina abbastanza capiente metti tutto il formaggio e il pepe nero macinato, o meglio pestato nel mortaio al momento. Cuoci la pasta in acqua bollente salata, scolala al dente con un mestolo forato per mantenere l'acqua di cottura. Versa la pasta nella terrina e aggiungi immediatamente un mestolo scarso di acqua bollente avanzata dalla cottura della pasta. Mescola velocemente in modo che il formaggio si sciolga con l'acqua.
Se necessario aggiungine. Servi immediatamente in un piatto possibilmente caldo e spolverando con altro pepe nero.

Liguria

La farinata

Ingredienti (per 10 porzioni)
- *250 g di farina di ceci*
- *3 cucchiai di olio extravergine di oliva*
- *sale q.b.*
- *rosmarino q.b.*

Preparazione
3 ore per l'ammollo + 20-30 minuti di cottura

In una ciotola capiente, diluire a poco a poco la farina di ceci con un litro e mezzo di acqua fredda, sciogliendo bene i grumi.
Salare e fare riposare almeno 3 ore.
Schiumare, mescolare con 3 cucchiai di olio di oliva e versare in una larga teglia da forno con i bordi bassi ben unta, in modo che venga non più alta di 2 cm.
Cospargere di rosmarino e infornate a 200° fino a quando non avrà preso un bel colore dorato.

Mesciua *(3)*

Ingredienti (per 10 persone)
- *300 gr farro*
- *1 kg ceci secchi*
- *1 kg fagioli secchi*
- *Bicarbonato (1 cucchiaino)*
- *Sale*
- *Pepe*
- *1 dl olio d'oliva*

Preparazione
Lasciare ammollare in acqua fredda per una notte, separatamente, il farro, i ceci secchi e i fagioli secchi. Aggiungere il bicarbonato all'acqua dei ceci. Al mattino sciacquare bene i legumi e iniziare la cottura dei ceci e del farro assieme, in una pentola con 2 l di acqua, a cui sarà aggiunto un cucchiaino di sale grosso.
La cottura dovrà durare circa 3 ore.
Dopo circa mezzora, iniziare anche la cottura dei fagioli cannellini in un'altra pentola con 2 l d'acqua e un cucchiaino di sale grosso.
Dopo 2 ore dall'inizio della cottura dei fagioli, versarli con il loro brodo nella pentola con i ceci e il farro. Continuare a cuocere per altri 15 minuti. Il liquido totale della minestra di legumi dovrà risultare circa 2 l. Se la minestra appare troppo brodosa, passare al passatutto 2 o 3 mestoli di legumi in modo da addensarla. Aggiustare di sale, aggiungere l'olio e servire con pepe nero macinato.

Condiglione - Condijon

Ingredienti (per 6 persone)

- *2 kg di pomodori non troppo maturi*
- *1/2 peperone giallo tagliato a listarelle*
- *1 cetriolo sbucciato ed affettato*
- *2 cipolline tagliate a fettine*
- *3 spicchi d'aglio interi*
- *6 foglie di basilico tritate*
- *1 cucchiaino di origano*
- *1 manciata di olive nere snocciolate*
- *50 grammi di ventresca di tonno*
- *1 uovo sodo*
- *2 acciughe*
- *olio d'oliva, sale e pepe.*

Preparazione

Il condiglione è un'insalata fresca e gustosa che si prepara sulla Riviera dei Fiori e che utilizza moltissimi ingredienti.
Affettate dei pomodori non troppo maturi, un cetriolo e mezzo peperone giallo dolce, aggiungete le foglie di basilico tritate, l'origano, le acciughe lavate, diliscate e fatte a pezzi, le cipolline novelle tagliate a fette sottili, gli spicchi d'aglio interi. Mescolate il tutto e unite l'uovo, non completamente rassodato, tagliato a pezzi, le olive nere snocciolate e la ventresca di tonno. Condite con sale, pepe e olio d'oliva e mescolate bene prima di servire in tavola.

Pizza dell'Andrea - Sardenea

Ingredienti (dosi per 6 persone)

PER LA PASTA

600 grammi di farina
30 grammi di lievito di birra
4 cucchiaiate d'olio
sale, e acqua quanto basta.

PER IL CONDIMENTO

2 cipolline affettate
1/2 bicchiere d'olio
1 kg di pomodori maturi
100 grammi di acciughe salate
2 foglie di basilico
2 spicchi d'aglio (facoltativo)
una dozzina di olive nere in salamoia
(o un cucchiaio di capperi)

Preparazione

Mettere la farina sulla spianatoia, impastatela con il lievito sciolto in circa un bicchiere d'acqua tiepida, l'olio e il sale. Lavorate bene la pasta per almeno un quarto d'ora, poi raccoglietela a palla, ricopritela con un tovagliolo e lasciatela lievitare in luogo tiepido per 2 ore abbondanti. Intanto soffriggere a fuoco basso in una casseruola le cipolle con l'olio; appena il soffritto comincerà a prendere colore, unire i pomodori pelati, tagliati a pezzi e privati dei semi. Fate cuocere a fuoco vivo per circa mezz'ora fino a quando l'acqua dei pomodori sarà tutta evaporata. Lavate le acciughe, diliscatele e tritatele, poi aggiungetele alla salsa di pomodoro, aggiustate di sale e lasciate insaporire per pochi minuti.
In una larga teglia unta d'olio stendete la pasta dello spessore di circa 1 cm, pigiandola con le dita unte d'olio. Versate sulla pasta il condimento raffreddato, le foglie di basilico, le olive nere (o i capperi), l'aglio tagliato a fettine e un filo d'olio.
Passate in forno già caldo (240°) per circa mezz'ora, fino a quando la pizza sarà ben dorata e croccante.

Lombardia

Zuppa di cipolle con croste di formaggio

Ingredienti (per 2 persone)

- *250 gr di cipolle bianche*
- *1 tazza di brodo vegetale (ottenuto con carota, patata e sedano)*
- *5 tazze di acqua*
- *30 gr di burro*
- *1/4 di bicchiere di vino bianco*
- *1 cucchiaio di origano*
- *pepe*
- *2 belle croste di Grana Padano*
- *2 cucchiai di Grana Padano grattugiato*
- *pane raffermo*
- *sale*

Preparazione

Affettare le cipolle finemente e porle a dorare in una padella dove avremmo fuso il burro. Proseguire la cottura a fiamma dolce per almeno un quarto d'ora.
Le cipolle si dovranno imbiondire e insaporire al meglio ed è questa fase il segreto per la buona riuscita della zuppa.
Unire il brodo vegetale, l'acqua, l'origano, il sale e il pepe. Coprire e fare sobbollire per 20 minuti. Aggiungere il vino mescolare per due minuti e spegnere il fuoco.
Sistemare la zuppa in una pirofila o direttamente in piatti appositi. Porre le fette di pane sopra la zuppa, sistemarvi anche la crosta di formaggio e spolverare con quello grattugiato. Infornare a 220° finche non si sarà formata una bella crosticina e la zuppa si sarà leggermente addensata.

Mondeghili

Ingredienti per 4 persone

- *300 g avanzi di carne lessata;*
- *un uovo;*
- *una mollica di rosetta di pane bagnata nel latte, strizzata e passata al setaccio;*
- *prezzemolo tritato;*
- *buccia gialla di limone a volontà;*
- *sale;*
- *burro*

Preparazione

Impastare il tutto, farne delle pallottole grosse come una noce e schiacciare un poco, impanarle e friggerle nel burro fatto imbiondire.

Il nome mondeghilo, ovvero polpetta, deriva prima dall'arabo al-bundukc e poi dallo spagnolo albondiga per arrivare nel tempo a "mondeghilo". I mondeghili sono un retaggio della cucina contadina milanese che segue il principio di non buttare via nulla e di riciclare gli avanzi.

Risotto con la zucca

Ingredienti

- *600 grammi di zucca da pulire*
- *700 ml circa di brodo vegetale*
- *300 grammi di riso da risotti*
- *100 ml di panna da cucina*
- *30 grammi di cipolla tritata finemente*
- *150 ml di vino bianco secco di ottima qualità*
- *3 cucchiai di olio d'oliva extra vergine*
- *10 grammi di burro*
- *sale e pepe macinato o pestato al momento q.b.*
- *un cucchiaio di prezzemolo tritato (facoltativo)*
- *80 grammi di parmigiano grattugiato o a scaglie*

Preparazione

Pulire la zucca eliminando la scorza con un coltello molto affilato e usando un tagliere, togliere i semi e i filamenti, poi tagliarla a dadini molto, molto piccoli.
In una casseruola fare appassire la cipolla tritata con l'olio, a fuoco dolce; quando sarà trasparente unire il riso e farlo tostare per 5 minuti, mescolando continuamente.
Bagnare poi con il vino bianco e farlo evaporare. Cuocere il risotto bagnandolo con il brodo bollente, versandolo un mestolo alla volta; a metà cottura (circa dopo 10 minuti) unire anche la zucca.
A fine cottura aggiungere la panna, il burro, il prezzemolo (se usato), e un po' di sale e di pepe; mantecare bene il tutto e lasciare riposare un paio di minuti coperto.
Servire il risotto alla zucca completandolo con una spolverata di formaggio parmigiano grattugiato.

Asparagi alla milanese

Ingredienti

- *4 uova*
- *4 cucchiai parmigiano reggiano grattugiato*
- *pepe nero macinato q.b.*
- *1,6 kg di asparagi*
- *15 g di burro*

Gli asparagi alla milanese sono una ricetta molto gustosa della tradizione lombarda: in questa terra l'asparago trova un terreno ideale per la sua crescita. La punta è di colore verde tenero, leggermente velato di violaceo, che si fa sempre più intenso verso il basso, dove si congiunge alla parte bianca. Quando sono freschi, la parte bianca risulta quasi completamente tenera e dolce, quindi commestibile quasi per intero.

Preparazione

Gli asparagi si cuociono in piedi, previa loro pulitura, immersi nell'acqua fino all'inizio della parte verde che cuoce a vapore e mantiene così la sua integrità.
Vengono serviti disposti a raggiera sul piatto con le punte verso il centro e coperte con le uova cotte al tegamino all'occhio di bue e spolverizzate con abbondante formaggio grana grattugiato.

Chisciöl

Ingredienti (per 4 persone)

- *3 parti di farina di grano saraceno*
- *2 parti di farina bianca*
- *formaggio di "casera" semigrasso saporito*
- *un po' di grappa*
- *un cucchiaio di strutto di maiale*
- *acqua e sale quanto basta*

Il Chisciöl è una tipicità gastronomica di Tirano (Sondrio) e dell'Alta Valtellina in generale.
Il suo nome deriva dal francese quichee.
È una pietanza molto antica che ben rappresenta il tipico piatto povero della gastronomia delle valli alpine.

Preparazione

Il chisciöl deve essere cucinato in una padella rigorosamente di ferro.

Preparare la pastella, mescolando 3 parti di farina di grano saraceno e 2 parti di farina bianca con un po' di grappa, acqua e sale q.b. fino ad ottenere un impasto sufficientemente amalgamato e liquido ma non troppo. Sciogliere nella padella un cucchiaio di strutto di maiale, quindi versare uno strato di pastella di mezzo centimetro circa in altezza. Ricoprire con formaggio di casera semigrasso saporito tagliato a fettine piccole.

Affondare lievemente il formaggio nella pastella, coprirlo con altra pastella e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti avendo cura di far rapprendere la pastella senza fuoruscita di formaggio.

Quando la parte a contatto con il fondo della padella è ben cotta (imbrunisce) capovolgere e lasciar cuocere bene altri 8-10 minuti.

Marche

Gnocchi di tritello

Ingredienti per la pasta:
- *500 gr farina bianca*
- *500 gr tritello (farina integrale)*
- *acqua quanto basta*
- *1 cucchiaio sale*

per il condimento:
- *aglio*
- *olio d'oliva*
- *peperoncino*
- *pomodoro*

Preparazione
Mescolare insieme le due farine con un cucchiaio di sale e tanta acqua bollente fino a raggiungere un impasto morbido. Con la pasta ottenuta formare dei piccoli cilindri di circa un centimetro. Versare in acqua bollente e scolare quando vengono a galla.
Preparare nel frattempo un sugo soffriggendo aglio e peperoncino con l'olio.
Aggiungere il pomodoro. Lasciare insaporire per alcuni minuti e versare sugli gnocchetti.

Olive ascolane ripiene

Ingredienti
- *1000 gr olive*

per il ripieno:
- *200 gr polpa di vitello macinata*
- *1 pizzico spezie (noce moscata, pepe, cannella)*
- *2 uova*

per la panatura e la frittura:
- *farina*
- *pangrattato*
- *3 uova*
- *olio d'oliva extra-vergine*

Preparazione
Una volta snocciolate, le olive vanno tenute a bagno in acqua un po' salata per non farle annerire. A parte impastare la polpa macinata di vitello con le uova e le spezie.
Con il composto ottenuto farcire le olive, quindi infarinarle, passarle nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e gettarle nell'olio ben caldo ma non arroventato, facendole dorare.
Raccoglierle quindi con una schiumarola e adagiarle su carta assorbente,
servire subito ben calde.

Piconcini marchigiani

Ingredienti per la pasta:
- *300 gr farina*
- *100 gr burro*
- *1 uovo*
- *latte*
- *sale.*

per il ripieno:
- *150 gr formaggio grattugiato*
- *2 uova*
- *sale*

Preparazione

Disponete la farina a fontana al centro sgusciatevi l'uovo aggiungete il burro ammorbidito a pezzetti due o tre cucchiai di latte un pizzico di sale. Impastate e se occorresse aggiungete un po' di latte. Fate riposare in frigo 20 minuti. Poi stendete la pasta a sfoglia abbastanza sottile e ricavatene con il bordo di un bicchiere tanti dischetti del diametro di cinque centimetri. In una fondina sbattete le uova con un pizzico di sale aggiungete il formaggio grattugiato, mescolate. Se l'impasto fosse troppo fluido aggiungete altro formaggio. Disponete un cucchiaino di ripieno su ogni dischetto, ripiegate premete i bordi e con un colpetto di forbici pizzicate al centro i piconcini. Spennellateli con un po' di latte adagiateli in una teglia foderata con carta da forno e cuocete a 180 gradi per circa 20 minuti. Serviteli tiepidi con gli aperitivi.

Frascarelli

Ingredienti per i frascarelli
- *farina di grano*
- *sale*
- *acqua*

Ingredienti per il sugo
- *50 g pancetta*
- *1 cipolla*
- *Olio*
- *1 cucchiaio di conserva di pomodoro*
- *Sale*
- *Pepe*
- *50 g di pecorino*

Uno dei piatti della cucina povera contadina marchigiana consiste in una polenta di farina bianca di grano tenero chiamata frascarelli, in cui, a differenza della polenta di mais, si favorisce la formazione di grumi per dare più consistenza al piatto.

Preparazione

Per ottenerli si versa la farina di grano in acqua bollente mescolando continuamente.
Contemporaneamente sulla spianatora, la tavola di legno su cui si fa la pasta, bagnare con un pò d'acqua altra farina in modo da formare delle pallottoline da buttare nella pentola.
Dopo circa mezz'ora, quando la farina avrà raggiunto la consistenza della polenta e sarà cotta, si verserà sulla spianatora o nei piatti piani. A parte soffriggere con l'olio la pancetta e la cipolla, aggiungere la conserva di pomodoro. Cuocere per qualche minuto a fuoco allegro. Condire i frascarelli con il sugo, spolverizzare con pecorino grattugiato.
La consistenza risulta un po' collosa per cui venivano chiamati anche li 'ppiccicasandi cioè appiccicasanti a ricordare che una volta la colla si faceva con la farina.

Molise
Sedano alla molisana

Ingredienti
- *1 sedano verde*
- *100 gr olive nere*
- *8 cipollotti*
- *3 cucchiai pangrattato*
- *2 cucchiai olio d'oliva*
- *sale*
- *pepe*

Preparazione
Tagliate il sedano a tocchetti.
Lessateli 10 minuti in acqua salata, scolateli, metteteli in una terrina, lasciate intiepidire.
In un tegame scaldate due cucchiai d'olio con un po' d'acqua e fatevi appassire a fuoco basso i cipollotti tagliati a velo.
Salate e pepate. Ungete una pirofila, sistematevi i sedani, ricoprite con i cipollotti e le olive snocciolate, cospargete tre cucchiai di pangrattato e mettete in forno a 200 gradi per un quarto d'ora.

Affunnatielle

Ingredienti (per 4 persone)
- *6 Uova*
- *500 gr peperoni friarelli*
- *1 cipolla*
- *8 Pomodori*
- *1 ciuffo Prezzemolo*
- *4 foglie Basilico*
- *1 Peperoncino*
- *Olio Extravergine D'oliva q.b.*
- *Sale q.b.*

Preparazione
L'affunnatielle è un piatto tipico della cucina molisana, molto gustoso e piccante, a base di verdura di stagione e uova. Gliingredienti principali sono uova, friarielle, ossia i peperoni verdi lunghi, cipolla, pomodori maturi, prezzemolo, basilico, olio extravergine di oliva, sale e ildiavolillo, ossia il peperoncino piccante.
In un tegame si fa appassire dolcemente la cipolla in olio extravergine di oliva, quindi si aggiungono i friarielle lavati, asciugati e privati del picciolo e dei semi, e i pomodori preventivamente pelati e sfilettati. Il tutto viene insaporito col prezzemolo tritato, il diavolillo, il basilico e il sale.
Una volta che il sugo è diventato piuttosto denso, si uniscono le uova battute; appena l'albume si rapprende si porta l'affunnatielle in tavola nello stesso tegame di cottura.

Lenticchie con patate

Ingredienti per 4 persone:

- *300 g di lenticchie*
- *300 g di patate*
- *sale*
- *olio*
- *aglio*
- *sedano*
- *passato di pomodoro*

Preparazione

Lessate le lenticchie in acqua q.b. leggermente salata con uno spicchio di aglio, una costa di sedano, olio, sale e passata di pomodoro.

Quando le lenticchie saranno vicine al punto di cottura aggiungetevi le patate tagliate a tocchetti e fate cuocere il tutto fino al grado desiderato.

Aggiungete un filo di olio prima di servire in tavola.

Cicoria formaggio e pomodori

(cicorie, fermagge e pummadore)

Ingredienti

- *1 kg di cicoria*
- *100 gr di pancetta*
- *300 gr di pomodori*
- *aglio*
- *50 gr di formaggio*
- *olio d'oliva*

Preparazione

In una pentola lessare la cicoria.

Intanto a parte soffriggere i pomodori con olio pancetta ed aglio, aggiungendo un bicchiere d'acqua. A cottura ultimata mescolare la cicoria con il sugo, cospargere di formaggio e servire.

Piemonte

Cajettes di pane

Ingredienti (4 persone):
- *250 g di pane di segale raffermo*
- *120 g di farina*
- *350 ml di latte*
- *50 g di burro*
- *1 uovo*
- *1 cipolla*
- *sale*
- *50 g di burro*

Le Cajettes (o quagliette) è un delizioso primo piatto il cui nome deriva dalla forma particolare dei gnocchetti che ricordano il fuso usato un tempo per filare la lana.

Preparazione

Tagliate il pane a dadini e mettetelo a bagno nel latte. In un tegame lasciate fondere metà burro, insaporitevi la cipolla tritata finemente, unite il pane ben strizzato e cuocete per alcuni minuti. Ritirate, fate intiepidire e aggiungete 100 grammi di farina, l'uovo e l'albume, un pizzico di sale e mescolate con cura. Preparate le cajettes prelevando piccole quantità di pasta con le mani bagnate, modellatele a forma di spoletta, passatele nella restante farina. Tuffatele nell'acqua bollente salata. Quando vengono a galla scolatele, conditele con il restante burro fuso a bagnomaria e servite.

Patate alla savoiarda

Ingredienti
- *1 kg. di patate*
- *latte*
- *burro*
- *groviera*
- *sale*
- *pepe*

Un contorno buonissimo e corposo da preparare con pochi e semplici ingredienti tra cui burro e latte, onnipresenti nella cucina sabauda.

Preparazione

Per prima cosa tagliate a fette regolari le patate crude e fatele bollire in acqua salata per 10 minuti. Una volta scolate, devono essere al dente, disponetele in una teglia rettangolare precedentemente imburrata distribuendovi sopra il formaggio a dadini ed il burro fuso. Salate, pepate e irrorate con un bicchiere di latte. Infornate la teglia e lasciate cuocere a 200°C fino a che le patate saranno asciutte e di un bel colore dorato, circa 15-20 minuti. Servitele calde.

La panada

Ingredienti (4 persone):
- brodo di carne 2 litri
- pane casereccio 250 g.

La panada era e rimane "una ricca ricetta, della cucina povera Piemontese" un'altra briciola delle nostre grandi tradizioni.

Preparazione
Mettete il brodo in una casseruola a fuoco allegro, appena bolle aggiungeteci il pane tagliato a pezzi con le mani "taja c'om c'asia" (taglia come viene). Mescolare continuamente con un cucchiaio di legno e lasciar cuocere per 30 minuti.
La panada è pronta per essere servita in ciotole di terracotta.

Acciughe al verde

Ingredienti per 8 persone
- 200 gr di acciughe sottosale
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 peperoncino piccante
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio d'aceto
- 1 bicchiere d'olio d'oliva
- Mollica di pane

Le acciughe sono uno degli ingredienti tipici della cucina piemontese, strano a dirsi per una regione lontana dal mare. La ragione è legata allo storico contrabbando del sale che arrivava in Piemonte (nel regno dei Savoia) dalla Francia attraverso le Alpi.
In quei tempi le acciughe erano più economiche e venivano quindi impiegate per nascondere il sale nell'attraversamento delle dogane.

Preparazione
Passare le acciughe sotto l'acqua corrente aprendole lungo la pancia e togliendo accuratamente la lisca.
Lasciarle scolare bene. Pulire lo spicchio d'aglio e tritarlo finemente con il coltello. Tritare finemente anche il prezzemolo e unire il tutto all'olio d'oliva. Mettere la mollica di pane in un recipiente e bagnarla con l'aceto, quando sarà ben imbevuta aggiungerla al prezzemolo e all'aglio. La mollica serve per ottenere un composto cremoso e legato. Aggiungere il peperoncino tritato. Disporre le acciughe in un contenitore con i bordi alti e ricoprire bene ogni strato con il bagnetto verde. Per gustare al meglio questo tipico antipasto della cucina piemontese consigliamo di lasciar riposare le acciughe al verde per almeno ventiquattro ore, in questo modo assorbiranno il sapore della salsa. Servire su una fetta di pane tostato.

Puglia

Cocule

Ingredienti (per 4-5 persone):

- 3-4 patate (a seconda della grandezza)
- 150-200 gr di pane raffermo tritato (a seconda della grandezza delle patate)
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di pecorino semistagionato
- 1/2 cucchiaio di ricotta forte
- un po' di latte
- prezzemolo e menta
- 500 ml di passata di pomodoro
- 1/2 scalogno
- sale e pepe q.b.
- cacioricotta q.b.

Preparazione

Preparate il sugo. Fate soffriggere la cipolla tagliata finemente ed aggiungete la passata di pomodoro. Salate a piacere e fate cuocere per 15-20 minuti.
Lessate le patate. Una volta ammorbidite, pelatele e passatele nello schiacciapatate. Aggiungete il pecorino, la ricotta forte, l'uovo, la mollica di pane raffermo sbriciolata, una goccia di latte, il prezzemolo e la menta sminuzzati.
Mescolate tutti gli ingredienti ed aggiustate di sale e pepe. Occhio al sale: il pecorino e la ricotta forte sono già abbastanza saporiti. Preriscaldate il forno a 180°C. Prendete dei tegamini o una teglia di ceramica da forno e versate nel fondo una parte del sugo che avete preparato. Formate delle polpettine con l'impasto di patate della grandezza di una noce o poco più e disponetele nella teglia, un po' distanziate l'una dall'altra. Ricoprite di sugo anche la parte superiore delle polpettine e grattateci su abbondante cacioricotta. Infornate per circa 30 minuti. Lasciate intiepidire prima di servirle.

Paparine cu lle ulìe (rosolacci con le olive) (4)

Ingredienti

paparine (2kg)
lapazi (300g)
olive nere (200g)
aglio (due spicchi)
sale (q.b.)
peperoncino (1)
olio extravergine di oliva

Preparazione

Lavare accuratamente le paparine e lapazi facendo attenzione ad eliminare tutto il terriccio. Coprire il fondo di una pentola con l'olio, farvi rosolare due spicchi d'aglio, aggiungere le verdure ancora bagnate e coprire.
Lasciare rosolare a fiamma bassa con la loro acqua di vegetazione, finché non si sarà ristretta.
Aggiungere le olive nere, il peperoncino, il sale, completare la cottura e servire.

Farinella e rape stufate (5)

Ingredienti (per 4-5 persone):
- *1kg farinella (farina di ceci e orzo tostati)*
- *2kg cime di rape*
- *2 dl olio extravergine di oliva*
- *1 spicchio aglio*
- *2 foglie alloro*
- *q.b. sale*

La farinella è un prodotto tipico della Murgia barese, soprattutto della zona di Putignano.
Piatto povero, ricco di proteine a basso costo, sostituiva la carne nell'alimentaizone popolana.

Preparazione
Mondare e lavare le cime di rape.
Dorare in una casseruola l'aglio intero nell'olio, unire l'alloro e le cime di rape appena sgocciolate. Aggiungere un pizzico di sale, rigirare velocemente, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Durante la cottura, verificare se l'acqua è sufficiente a far cuocere le rape, altrimenti aggiungerne qualche cucchiaiata. Al momento di servire, sistemare nei piatti le cime di rape stufate con a fianco la farinella, aggiungere in ogni piatto i cucchiaio di olio e mescolare il tutto.

Ciallèdde (6)

Ingredienti
- *1kg pane casareccio raffermo*
- *250 g cetrioli*
- *500 g pomodori maturi*
- *100 g peperone verde*
- *1 cipolla rossa*
- *4 cucchiai olio extra vergine*
- *1 aglio piccola testa*
- *1 cucchiaio raso origano*
- *qualche foglia basilico*
- *sale q.b.*

È certamente il piatto più povero della cucina fasanese e, in generale, di tutta la provincia di Brindisi.
Si tratta di una zuppa fredda estiva, i cui ingredienti principali sono il pane raffermo, l'acqua e l'olio.

Preparazione
Tagliare il pane a dadi, pulire e tagliare a dadi i cetrioli, tagliare a spicchi i pomodori, tagliare a striscioline il peperone, tritare l'aglio finemente. Affettare la cipolla e lasciarla 10 minuti in acqua fredda, quindi scolarla. Unire in una zuppiera tutti gli ingredienti, ricoprire di acqua fredda e insaporire con sale. origano, basilico e olio.

Sardegna

Zuppa gallurese

La zuppa gallurese è un piatto tipico della gastronomia sarda. La ricetta, detta anche "suppa cuata", è tipica della gallura ma si prepara anche in altre parti dell'isola magari adottando delle piccole varianti. Questo piatto veniva chiamato "piatto dei poveri" per la semplicità degli ingredienti.

Ingredienti

- *1,5 kg di pane raffermo (o di fresa)*
- *1,5 kg di carne mista (pecora e manzo)*
- *800 gr di formaggio vaccino fresco*
- *100 gr di pecorino sardo grattugiato*
- *sedano*
- *2 cipolle grandi*
- *1 e mezzo mazzetti di prezzemolo*
- *foglioline di menta*
- *50 gr. di burro o strutto*
- *concentrato di pomodoro*
- *sale*
- *acqua*

Preparazione

Mettete la carne in una pentola con 2 litri d'acqua fredda, il sedano, le cipolle e 1 mazzetto di prezzemolo. A metà cottura della carne (quindi dopo circa un'ora) aggiungete mezzo tubetto di concentrato di pomodoro e salate. Nel frattempo tagliate a fette sottili metà del formaggio fresco e tritate l'altra metà unendola al pecorino sardo grattugiato, alle foglioline di menta e di prezzemolo sminuzzate.
Dopo due ore di cottura filtrate il brodo e lasciatelo intiepidire. Ora ungete una teglia con burro o strutto e procedete a riempirla disponendo uno strato di pane, brodo, formaggi grattugiati misti a prezzemolo e menta, le fette di formaggio vaccino che avete tagliato in precedenza. Procedete alternando 3 strati di pane, brodo e formaggio oppure 4 se utilizzate la fresa. Ultimate con uno strato di formaggio fresco così che si crei una bella crosta. Infornate a 180° per 1 ora e servite calda.

Frittelle sarde di finocchietto selvatico

Ingredienti

- *500 g di finocchietti selvatici*
- *olio q.b. per friggere*
- *sale*

Per la pastella:

- *100 g di farina*
- *100 g di acqua*
- *½ bicchiere di latte*
- *2 uova*
- *sale*

Preparazione

Mondate e lavate i finocchietti, tagliateli a pezzetti di circa cinque centimetri e sbollentateli in acqua salata. Sgocciolateli e lasciateli raffreddare.
Nel frattempo preparate una pastella fluida e omogenea con le uova, la farina, l'acqua, il latte e il sale. Passate i finocchietti nella pastella e friggeteli in olio bollente ritirandoli quando sono dorati. Disponeteli sul piatto da portata, salateli se necessario e serviteli ben caldi.

Culurgionis di patate

Ingredienti

- *600 gr di patate*
- *500 gr di farina*
- *300 gr di pecorino*
- *100 gr di pecorino stagionato*
- *sugo di pomodoro*
- *strutto*
- *menta*
- *aglio*
- *sale*

Preparazione

Impastate la farina insieme allo strutto, e all'acqua, in modo da ottenere un impasto morbido, e lasciate riposare.
Lessate e pelate le patate, schiacciatele; aggiungete, in una zuppiera, qualche fogliolina di menta, il pecorino grattugiato, 2 spicchi d'aglio tritati. Prendete la pasta e stendetela, con il matterello, ottenete una sfoglia sottile; tagliatela a dischetti, al centro di ognuno mettete del ripieno, ripiegate e chiudete la pasta, pizzicando sui bordi per chiuderli.
Fate cuocere in abbondante acqua salata, scolateli e sistemateli in una teglia da forno, conditeli con il sugo di pomodoro, il pecorino grattugiato e fateli cuocere per 10 minuti in forno a temperatura bassa e servite.

Sicilia

Spaghetti con mollica fritta e uva passa

Ingredienti:

- *350 gr. spaghetti*
- *50 gr. uva sultanina*
- *1 melanzana*
- *4 cucchiai pangrattato*
- *1 spicchio d'aglio*
- *olio extravergine d'oliva*
- *1 cucchiaio prezzemolo tritato*
- *sale*
- *pepe nero da macinare*
- *1/2 bicchiere vino bianco*

Preparazione

Riempite una pentola d'acqua e mettetela sul fuoco fino a farla giungere ad ebollizione. Nel frattempo, fate d'orare lo spicchio d'aglio in una padella con dell'olio. Quando l'aglio avrà assunto un bel colore dorato toglietelo dalla padella e versate nell'olio il pangrattato. Rigirate il pangrattato con un cucchiaio di legno finché non sarà ben abbrustolito, quindi toglietelo dal fuoco e conditelo con un po' di sale e del pepe macinato.
Mettete l'uva sultanina ad ammorbidire nel vino bianco. Spuntate la melanzana, lavatela ed asciugatela per bene, tagliatela a dadini di piccole dimensioni e friggetela in una padella con dell'olio bollente.
Quando i dadini di melanzana saranno ben coloriti, scolateli e posateli su della carta assorbente e salateli leggermente. Fate cuocere gli spaghetti nell'acqua bollente leggermente salata, scolate la pasta bene al dente e versatela in una zuppiera. Scolate e strizzate l'uva passa ed aggiungetela, insieme alle melanzane, alla pasta. Spargete il prezzemolo ed il pangrattato fritto versate una generosa dose d'olio, rigirate per bene gli spaghetti e serviteli in tavola ancora caldi.

I fasuola cu l'accia

Ingredienti

- *500gr di fagioli bianchi cannellini secchi*
- *un mazzo di sedano*
- *mezza cipolla bianca*
- *olio evo*
- *sale*
- *acqua q.b.*

Preparazione

Mettere a bagno i fagioli la sera prima di preparare il piatto (i cannellini hanno bisogno di almeno 8 ore di tempo in ammollo).
Sciacquare i fagioli già ammollati (che avranno raddoppiato il loro volume) e scolarli.
Lavare bene il sedano, eliminando le foglie e i gambi più duri, e tagliarlo grossolanamente.
Tritare mezza cipolla e farla dorare in una pentola capiente con olio evo, riempire la pentola di acqua e portare all'ebollizione, a questo punto aggiustare di sale e versare i fagioli.
Dopo quindici, venti minuti aggiungere il sedano. La cottura dovrebbe avvenire dopo circa un'ora, assaggiare di tanto in tanto.
Impiattare, magari in una bella ciotola di coccio, e condire con olio evo crudo.

Favette fresche con le uova

Ingredienti

- *1 kg di favette fresche (da sbucciare)*
- *4 uova*
- *una cipolletta fresca*
- *sale*
- *pepe*
- *olio evo*
- *acqua q.b.*

Le fave sono uno degli ingredienti principali della cucina povera siciliana e non solo, esistono tante ricette a base di fave: che siano fresche, grandi, piccoline, secche, con la buccia, sono sempre molto apprezzate.
Riguardo le fave è giusto ricordare che nei momenti di carestia o come facevano i nostri nonni durante la guerra, di questi legumi non si buttava nulla; quelle che oggi consideriamo semplici bucce, venivano invece bollite, tagliate a striscioline e mangiate così semplicemente.

Preparazione

Sbucciare le fave, lavarle. Tritare la cipolla, soffriggerla con l'olio e poca acqua, quando è morbida aggiungere le fave, sale e pepe e ancora un po' d'acqua (uno o due mestoli circa). Cuocere per una decina di minuti circa (dipende dalla dimensione delle fave).
A questo punto, aggiungere le uova, la cottura ideale è quando l'albume è diventato bianco ed il tuorlo è ancora morbido. Quindi impiattare e servire.

Zuppa di sarde

Ingredienti

- *1 kg di sardine pulite*
- *2 cipolle*
- *2 gambi di sedano*
- *1 carota*
- *1 patata*
- *1 mazzetto di prezzemolo*
- *1 spicchio aglio*
- *1 peperoncino piccante*
- *100 ml olio evo*
- *100 ml vino bianco*
- *50 ml salsa pomodoro*
- *sale, pepe*

Preparazione

Le sarde devono essere eviscerate e private della testa, poi con un po' di pazienza si aprono a libro e si scalca col dito la lisca centrale. Lavare bene sotto acqua corrente e raschiare con il dorso della lama di un coltello per asportare le piccole scaglie, trasparenti ma coriacee.
Mettere a bollire per 20' le lische con gli scarti ben lavati delle verdure, in un litro abbondante di acqua salata così da preparare un fumetto saporito da filtrare.
Lavare e tagliare a dadini le verdure. Eliminare i gambi del prezzemolo, che vanno messi nel fumetto, e tritare finemente, su un tagliere, le foglie, usando un grosso coltello. Se l'avete usate una pentola di coccio, altrimenti va bene anche una antiaderente.
Scaldare l'olio e far rosolare le verdure tritate, lasciandole appassire lentamente per un quarto d'ora.
Sfumare col vino che si fa evaporare a calore vivace prima di unire la salsa di pomodoro, il peperoncino e le sarde. Condire con sale e pepe e cuocere la zuppa senza mescolare, semplicemente agitando la pentola, bagnando con mestolini di fumetto filtrato e caldo, evitando che si asciughi troppo. Continuare la cottura per un quarto d'ora. Lasciare intiepidire. Completare con il prezzemolo tritato e un filo d'olio a crudo prima di portare in tavola la zuppa in piatti individuali.

Pasta alla siciliana con pangrattato

Ingredienti

- *due cucchiai di pangrattato*
- *un cucchiaio di ricotta salata stagionata*
- *una punta di cucchiaino di pepe nero*
- *un cucchiaio di marsala*
- *200 grammi di pasta corta o lunga a piacere*
- *un cucchiaio di olio extravergine di oliva*

Preparazione

Unisci il pangrattato alla ricotta salata in una padella antiaderente senza usare alcun condimento a parte il cucchiaio di marsala.
Abbrustolisci il composto facendolo saltare e mescolandolo spesso fino a quando il pane sarà ben dorato e la ricotta salata si sarà perfettamente miscelata coi granelli di pane grattugiato.
Nel frattempo cuoci e scola la pasta al dente.
Condisci la pasta con il cucchiaio di olio e con il composto di pangrattato spolverandoglielo sopra come se fosse proprio del formaggio grattugiato.
Aggiungi un pò di pepe nero e servi.

Toscana
La ribollita

Ingredienti

- *300 gr fagioli bianchi*
- *2 mazzi cavolo nero*
- *½ cavolo cappuccio*
- *200 gr spinaci*
- *250 gr pomodori maturi*
- *400 gr pane toscano raffermo*
- *cotenne di maiale a striscioline*
- *1 patate*
- *1 concentrato di pomodoro*
- *1 cucchiaio da tavola*
- *salvia 4 foglie*
- *prezzemolo 1 ciuffo*
- *sedano 1 costa*
- *carote 1*
- *cipolle 1*
- *2 spicchio d'aglio*
- *timo 1 rametto*
- *pecorino grattugiato*
- *brodo di carne 2 l*
- *olio extravergine di oliva 150 ml*
- *sale*
- *pepe nero*

Preparazione

Mettete i fagioli, precedentemente ammollati in acqua fredda per una notte e poi scolati, in un capiente tegame di coccio con abbondante acqua fredda, unite le cotenne e la salvia. Mettete sul fuoco e fate cuocere a fuoco bassissimo. Quando i fagioli saranno cotti passatene metà al passaverdure con un po' della loro acqua di cottura, lasciate gli altri interi. Fate un battuto di cipolla, aglio, sedano, carota e prezzemolo e rosolatelo in un tegame di coccio con l'olio. Quando il soffritto ha preso colore, unite cavolo nero, cavolo cappuccio, pomodori, patata e spinaci, tagliati grossolanamente.
Salate, pepate, unite il concentrato di pomodoro ed il brodo. Quando le verdure saranno quasi cotte, servirà circa mezz'ora, unitevi i fagioli passati. Fate bollire ancora qualche minuto, quindi unite i fagioli interi tenuti da parte e il rametto di timo. Lasciate insaporire per un paio di minuti. Distribuite la zuppa nei piatti dove avrete sistemato delle fette di pane raffermo e spolverate con abbondante pecorino grattugiato.

La ribollita è una zuppa il cui nome deriva dal fatto che un tempo le contadine ne cucinavano una gran quantità e quindi veniva "ribollita" per riscaldarla e presentata di nuovo in tavola nei giorni successivi.

Pappa al pomodoro

Ingredienti

- *800 g pomodori (passata)*
- *300 g pane toscano raffermo*
- *1 l brodo vegetale*
- *1 mazzetto basilico*
- *2 g pepe macinato*
- *35 g olio extra vergine di oliva*
- *2 spicchi aglio*
- *2 g zucchero*
- *2 g sale*

Preparazione

Tagliare il pane a fettine sottili. Quindi prendete una teglia e dopo averla ricoperta con carta da forno riponetevi le fette di pane toscano una affianco all'altra senza sovrapporle.
Infornate a 200° C per qualche minuto. Una volta estratte dal forno, lasciatele intiepidire. Quando saranno intiepidite strofinateci sopra gli spicchi di aglio preventivamente sbucciati. Prendete ora una padella antiaderente dai bordi alti e ponetevi all'interno il pane tostato. Versate all'interno la passata di pomodori ed il brodo vegetale affinché le fettine di pane vengano totalmente ricoperte.
A questo punto unite lo zucchero e fate cuocere a fuoco basso per 40-50 minuti, per far evaporare il liquido.
Mescolate di tanto in tanto per consentire una cottura uniforme e ridurre il pane in pappa. Aggiustate quindi di sale e pepe.
A cottura ultimata, spegnete il fuoco e guarnite con foglie di basilico per dare un sapore fresco ed intenso alla vostra pappa al pomodoro che sarà così pronta da servire i ciotole individuali o piatti fondi da irrorare con abbondante olio di oliva.

La panzanella

Ingredienti (per 4 persone)

- *pane raffermo, 400 gr*
- *3 pomodori maturi*
- *1 cipolla rossa*
- *basilico, un mazzetto*
- *olio extravergine d'oliva*
- *sale, q.b.*
- *pepe, q.b.*
- *aceto, q.b.*

La panzanella è un piatto estivo che proviene dalla cucina toscana ma viene realizzato anche in altre regioni d'Italia. Preparata con pane raffermo e verdure dell'orto, è una ricetta molto saporita, sana e fresca.

Preparazione

Il procedimento per preparare la panzenella è molto semplice: questa ricetta infatti viene spesso replicata nel periodo estivo perchè si rivela fresca e saporita da presentare ai commensali anche all'ultimo minuto.
Per iniziare bisogna mettere il pane a bagno nell'acqua per qualche minuto in modo che si inzuppi bene. Successivamente bisognerà prendere il pane precedentemente ammollato, strizzarlo con le mani e sbriciolarlo in piccole porzioni all'interno di un'insalatiera. A questo punto bisognerà aggiungere i pomodori tagliati a spicchi, la cipolla ad anelli, il basilico spezzettato con le mani.
A questo punto basterà condire il tutto con olio, sale, pepe ed aceto a piacere. Far riposare in frigo per un quarto d'ora e servire.
In base al gusto personale, si possono aggiungere agli ingredienti di base anche capperi, peperoni verdi dolci, uova sode, tonno, filetti di acciughe ed ottenere così un piatto unico completo e saporito.

Acquacotta maremmana

Ingredienti

- *6 uova*
- *3 cipolle*
- *400 g di pomodori rossi maturi*
- *le foglie di un sedano*
- *fette di pane casalingo raffermo*
- *basilico*
- *pecorino fresco*
- *olio d'oliva*
- *sale, pepe.*

L'acquacotta è una zuppa caratteristica della maremma, di antica tradizione e legata alla cucina povera contadina.
Tra i piatti locali è forse quello più conosciuto e rappresentativo.
I vecchi raccontano che chi andava a lavorare nei campi si portava con sé una pentola e giunta l'ora di pranzo la riempiva con acqua di ruscello e vi metteva dentro ciò che la stagione e la terra benignamente gli donava.

Preparazione

Preparare un brodo vegetale (ne occorrerà circa un litro, un litro e mezzo) nella maniera che preferite. Pulire le cipolle e tagliarle a fette sottili. Pulire le foglie di sedano, lavarle, strizzarle bene per togliere l'eccesso di acqua e tritarle grossolanamente con la lama di un coltello.
Spellare i pomodori mettendoli per qualche minuto in abbondante acqua bollente, tagliarli a quarti, togliere i semi e tagliare la polpa a cubetti. In una pentola, possibilmente di coccio, mettere qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva e fare appassire le cipolle a fuoco dolce. Fare cuocere il tutto per circa 20/30 minuti; versare un litro circa di brodo vegetale caldo e tenerlo sul fuoco per un'altra mezz'ora affinché il brodo si ritiri piano piano. Quando saranno quasi sfatte (se in cottura asciugassero troppo aggiungere un poco di acqua calda), aggiungere la polpa di pomodoro tagliata a cubetti, le foglie di sedano tritate e il basilico spezzettato grossolanamente con le mani. Regolare di sale e di pepe.
Una volta trascorso questo tempo (il risultato dovrà essere quello di una sorta di minestrone ma comunque abbastanza "brodoso") aggiungere le uova, uno per volta, direttamente nella pentola facendo attenzione che non si rompano; farle cuocere per ¾ minuti in modo che diventino "uova in camicia". In ogni scodella mettere una fetta di pane tostato, delle scaglie di pecorino e versarvi sopra, con un ramaiolo, l'acquacotta caldissima e un uovo a testa.
Servire l'acquacotta maremmana con del pecorino a parte.

Trentino Alto Adige

Gröstl

Ingredienti

- *400-500gr di patate*
- *100gr di speck (in 2 fette da 50gr l'una)*
- *due cipolle medie*
- *2 uova*
- *3 cucchiai di olio extravergine*
- *un pezzetto di burro*
- *sale e pepe qb*

Preparazione

Mettete a bollire le patate con la buccia.
Pulite le cipolle e tagliatele a fettine sottili.
In una pentola con un cucchiaio di olio, fatele cuocere lentamente, quando asciugano troppo aggiungete un poco di acqua.
Quando le cipolle sono morbide, salate e pepate, spegnete e tenetele da parte. A cottura delle patate, preferitele lievemente dure, sbucciatele e tagliatele a fette non troppo sottili.
Mettete in una padella il restante olio ed il burro e le patate per farle cuocere uniformemente. Quando sono dorate da una lato, giratele cercando di non romperle.
Pulite dall'eventuale cotenna lo speck e tagliatelo a listarelle e poi a pezzetti, unitelo alle patate e attendete che si sciolga il grasso (da bianco diventa trasparente).
Ora non resta che "assemblare" il grostl (o gröstl) aggiungendo le cipolle e mescolando per bene il tutto per amalgamare i sapori. Finite con due o tre minuti di cottura. Cuocere le uova in un tegamino.
Impiattate e servite.

Nella sua versione più semplice consiste in una rosticciata, ossia patate prima lessate e poi ripassate in padella con le cipolle soffritte nel burro arricchite con avanzi di carne.

Canederli altoatesini

Ingredienti

- *350 gr mollica di pane secco*
- *100 gr farina*
- *100 gr burro*
- *4 uova*
- *25 cl latte*
- *prezzemolo tritato*
- *noce moscata*
- *150 cl brodo di carne*
- *sale*

Preparazione

Sbriciolare finemente la mollica, unirla al burro ammorbidito; mescolando sempre aggiungere le uova, la farina, un pugno di prezzemolo, noce moscata, sale e latte tiepido.
Far riposare per 30 minuti. Inumidire le mani e, con il composto, formare delle palline di 5 cm di diametro. Portare ad ebollizione il brodo, versarvi delicatamente i canederli e cuocerli per 20 minuti.

Crespelle alla trentina

Ingredienti

- *200 gr latte*
- *75 gr farina*
- *2 uova*
- *sale*
- *500 gr radicchio*
- *1 cipolla*
- *50 gr pancetta affumicata*
- *40 gr burro*
- *2 cucchiai formaggio parmigiano*
- *200 gr besciamella*
- *pepe*
- *noce moscata*

Preparazione

Unite uova e burro alla farina, aggiungete il sale e il latte freddo poco alla volta e ottenete un impasto fluido; fatelo riposare 15 minuti. Imburrate una padellina di 20 cm, scaldatela, versate 5 cucchiai di pastella. Cuocete le crespelle dai due lati, imburrando ogni volta la padellina. Fate rosolare nel burro la cipolla tritata e la pancetta a striscioline, poi aggiungete il radicchio tagliuzzato, sale, pepe e cuocete per 10 minuti. Insaporite la besciamella calda con noce moscata e il parmigiano, unite il radicchio e farcite le crespelle. Piegatele in 4, disponetele in una pirofila, imburrata, cospargetele di parmigiano e burro, mettete in forno a 180 gradi per 15 minuti.

Alborelle e polenta alla maniera trentina

Ingredienti

- *16 alborelle essiccate*
- *70 gr farina*
- *700 gr patate*
- *100 gr formaggio vezzena*
- *1 cipolla*
- *olio d'oliva extra-vergine*
- *burro*
- *sale*
- *pepe nero*

Preparazione

Far rinvenire le alborelle in acqua calda e sale. Lessare le patate in acqua salata (che va conservata); schiacciarle in una pentola; unirvi, mescolando sempre, farina, sale, pepe macinato al momento, acqua di cottura a mestoli fino ad avere una polenta morbida. Unire il formaggio a dadini. Soffriggere le alborelle in olio e burro con la cipolla tritata; unire alla polenta, far insaporire e servire caldo.

Umbria

Parmigiana di gobbi

Ingredienti

- *1 gobbo di circa 2,5 kg*
- *2l di passata di pomodoro*
- *100 g di burro*
- *500 g di farina*
- *4 uova*
- *olio extravergine di oliva, q.b. per friggere*
- *150 g di parmigiano grattugiato*
- *sale q.b.*

È importante pulire bene il gobbo sfilandolo, un po' come si fa col sedano e togliendo la pellicina bianca che riveste l'interno delle foglie, si taglia a pezzi lunghi circa 8 cm e si tuffa immediatamente in acqua acidulata con limone, perché tende a scurire come il carciofo.
Dopo averlo ben sciacquato, si lessa in acqua bollente con spicchi di limone lasciandolo piuttosto al dente, si scola e si mette a freddare. Quando i pezzi sono freddi e ben scolati, si infarinano e si passano rapidamente nelle uova che si saranno battute in una terrina con un po' di sale, poi si friggono in abbondante olio extravergine.
Nel frattempo si mette a cuocere il pomodoro passato con una manciata di sale, senza farlo restringere troppo.
Quando tutto è pronto, si imburra bene una teglia rettangolare, vi si versa un mestolo scarso di pomodoro, si fa uno strato di gobbi fritti, vi si mette sopra qualche fiocchetto di burro, ancora un po' di pomodoro e una bella spolverata di parmigiano grattugiato. Si prosegue a strati che debbono essere almeno 5. A questo punto con una paletta larga si pressa per compattare gli strati e si completa la cottura in forno caldo per circa 40 minuti.
È bene ogni tanto tirare fuori la teglia e ricompattare.
Deve formarsi sopra una bella crosticina dorata. Servire tiepida.

Cipollata umbra

Ingredienti

- *1000 gr cipolle*
- *400 gr pomodori pelati*
- *50 gr lardo*
- *2 cucchiai olio d'oliva*
- *50 gr formaggio parmigiano grattugiato*
- *2 uova*
- *3 foglie basilico*
- *sale*
- *pepe*

Preparazione

Affettare al velo le cipolle e tenerle a bagno 1 notte in acqua fredda. Fare un battuto con il lardo e farlo soffriggere in olio a fuoco basso. Aggiungere le cipolle scolate, sale, pepe, 3 foglie di basilico e coprire. Quando le cipolle si asciugano, prima che prendano colore, aggiungere i pelati passati e 100 Cl di acqua. Mescolare e cuocere per 90 minuti.
A fine cottura togliere dal fuoco, cospargere di parmigiano e incorporare le 2 uova sbattute. Si può servire con crostini di pane tostato.

Gallina 'mbriaca

Ingredienti

- *1 pollo ruspante tagliato a piccoli pezzi*
- *1l vino rosso*
- *1 cipolla piccola*
- *1 costa sedano*
- *1 carota*
- *1 spicchio aglio*
- *salvia*
- *rosmarino*
- *1 rametto timo fresco*
- *alcune foglie prezzemolo*
- *farina*
- *sale*
- *pepe in grani*
- *olio d'oliva*

Preparazione

La gallina 'mbriaca è un tipico piatto della cucina del centro Italia. Preparate la marinata: mescolate in una bacinella sufficientemente capiente cipolla, aglio, carota, sedano e prezzemolo, che avrete grossolanamente tritato, e alcuni granelli di pepe nero con circa tre quarti di litro di vino; aggiungete il pollo a pezzi e lasciate marinare in frigorifero per almeno una notte.
La cottura: preparate un mazzetto odoroso con rosmarino, alcune foglie di salvia, timo a piacere e legatelo con del filo di cotone. In una larga padella fate scaldare l'olio con il mazzetto odoroso; quando l'olio fuma aggiungete i pezzi di pollo ben scolati, e fateli rosolare a fuoco vivace da ogni lato, badando che non attacchino. Quando la carne avrà preso colore, salate, spolverizzate con una manciatina di farina e fate brevemente insaporire; aggiungete il vino rimasto (non quello della marinata) e continuate la cottura a fuoco lento e a padella coperta sino a che il pollo sarà ben tenero. Se dovesse asciugare troppo aggiungete poca acqua o altro vino rosso. Servite ben caldo.

Spaghetti del lago

Ingredienti

- *300 gr di spaghetti sottili*
- *300 gr di uova di regina*
- *1 cucchiaio di concentrato di pomodoro*
- *1 bicchiere di vino bianco secco*
- *2 spicchi d'aglio*
- *1 cipolla*

Preparazione

In un tegame scaldate tre cucchiai d'olio, insaporitevi la cipolla e l'aglio tritati finemente e quando sono diventati trasparenti aggiungete il peperoncino sminuzzato. Dopo alcuni minuti, spruzzate il vino e fatelo evaporare. Versate nel recipiente il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua tiepida, cuocete per qualche minuto e quindi aggiungete le uova di regina e fate insaporire ancora per pochi minuti.
In una pentola colma di abbondante acqua leggermente salata, portata a bollore, lessate gli spaghetti, sgocciolateli al dente e conditeli con il sugo.

Valle d'Aosta

Frittata di ortiche

Ingredienti
- *6 Uova*
- *600 g Punte di ortica*
- *3 cucchiai Parmigiano grattugiato*
- *q.b. Olio di oliva extravergine*
- *q.b. Sale*

Preparazione
Lavate accuratamente le punte di ortica e lasciatele scolare in un colapasta. Fatele quindi saltare in una padella appena unta di olio, aiutandovi magari con un tovagliolo di carta. Nel frattempo sbattete le uova fino ad ottenere un composto omogeneo. Arricchite poi le uova con del formaggio grattugiato e del sale. Quando le ortiche si saranno intenerite, versate nella stessa padella le uova sbattute e proseguite la cottura finchè la frittata sarà ben rappresa.

Minestra di latte e castagne

Ingredienti
- *250 g Castagne secche senza scorza*
- *1,5 litri Latte*
- *a piacere Pinoli*
- *q.b. Sale*
- *q.b. Uvetta*

Preparazione
Lasciate riposare in acqua tiepida per un giorno intero delle castagne secche. Scolatele, ponetele in una pentola e lessatele in acqua per circa 2 ore, salando poco prima di levarle dal fuoco. Scolatele di nuovo e continuate la cottura nel latte per altri 45 minuti, controllate il sale e aggiungete un cucchiaio di pinoli e uno di uvetta ammorbidita in un po' d'acqua tiepida e strizzata. Alzate per un attimo il bollore e servite senza indugio questa minestra energetica e squisita.

Panzerotti alla marmellata

Ingredienti

- *200 g Patate*
- *200 g Farina*
- *20 g Lievito di birra*
- *1 Uovo*
- *150 g Burro fuso*
- *60 g Zucchero*
- *1 pizzico Sale*
- *2 cucchiai Latte tiepido*
- *q.b. Confettura di frutta a piacere*

Preparazione

Fate cuocere le patate, pelatele e schiacciatele. Mescolarle con la farina, il lievito diluito in precedenza con 2 cucchiai di latte tiepido, l'uovo, il burro, il sale e lo zucchero. Impastate amalgamando tutti gli ingredienti, alla fine quando avrete ottenuto una pasta omogenea, lascatela riposare coperta a lievitare per almeno un'ora.
Stendete la pasta non troppo sottile e successivamente tagliate la sfoglia a quadretti che farcirete con mezzo cucchiaio della confettura di frutta, richiudendo poi il quadretto a mezzaluna.
Imburrate una teglia da forno e disponete, non troppo vicini tra loro, i panzerotti, lasciandoli lievitare per un'altra mezz'ora, poi pennellate la superficie con un tuorlo d'uovo sbattuto e unito a un cucchiaio di latte freddo e infornare a forno caldo a 180° fino a doratura (15 minuti circa).

Seuppetta de Cogne

Ingredienti

- *500 g Fontina dolce a fettine*
- *200 g Burro*
- *500 g Riso*
- *q.b. Brodo di carne*
- *1 kg Pane integrale raffermo*
- *q.b. Sale*

La seuppetta de Cogne costituisce uno dei tanti piatti poveri della gastronomia di alta montagna, preparato con i pochi ingredienti tradizionalmente a disposizione delle famiglie contadine.

Preparazione

Preparate del brodo di carne mettendo a cuocere la carne che avete a disposizione in acqua salata con cipolla, sedano e carote. Dopo di che filtratelo e riscaldatelo al momento del suo utilizzo.
Quindi in una pentola mettete un po' di burro e unitevi il riso lasciandolo tostare per qualche minuto.
Dopo di che aggiungete il brodo come a voler fare un risotto. Regolate di sale. Nel frattempo tagliate a fettine il pane e friggetelo con un pò di burro in una padella. Controllate sempre il riso mescolando di tanto in tanto, poichè esso non deve cuocere del tutto.
Quindi prima della completa cottura del riso disponete in una pentola da forno uno strato di pane, uno di riso ed uno di fontina, proseguendo fino a completo esauriemento degli ingredienti ma lasciando in superficie la fontina.
Inumidite il composto cosi preparato con il brodo ed il rimanente burro fuso. Mettete il tutto in forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti e servite molto caldo.

Zuppa Puarò

Ingredienti

- *1 grosso porro*
- *mezza pagnotta di pane rustico raffermo*
- *250 gr di formaggio Fontina*
- *mezzo litro di buon brodo di carne o vegetale*
- *burro q.b.*
- *sale, pepe*

Preparazione

Sbollentate il porro privato della parte verde e delle prime foglie esterne, incidetelo un pò al centro per facilitarne la cottura.
Tagliate a fette alte un centimetro e mezzo il pane e mettetele ad abbrustolire leggermente sotto il grill del forno.
Quando il porro è cotto scolatelo e tagliatelo a metà così da ottenere delle 'sfoglie'.
Tagliate la Fontina a fette.
Imburrate delle cocotte che possano andare nel forno, mettete il pane sul fondo poi le sfoglie di porro, salate leggermente e aggiungete le fette di fontina.
Fate un altro strato uguale poi versate pian pianino il brodo aspettando che il pane lo assorba bene, aggiungete brodo che arrivi al bordo dell'ultimo strato.
Infornate a 160 per 30 minuti, per evitare che la Fontina bruci coprite le cocotte con carta alluminio. Prima di servire spolverate con un pò di pepe macinato al momento.

Veneto

Sarde in saor

Ingredienti

- *500 gr. di sarde freschissime*
- *cipolle bianche*
- *farina 00*
- *olio semi di arachide*
- *olio extra-vergine d'oliva*
- *sale*
- *pepe*
- *un cucchiaio di zucchero*
- *mezzo bicchiere di aceto bianco*
- *uva sultanina e pinoli.*

Preparazione

Pulire le sarde togliendo testa, intestino e lisca, ma lasciando attaccata la codina; sciacquarle bene e lasciarle chiuse. Infarinare per bene le sarde e friggerle in abbondante olio di semi bollente; quando sono fritte, salare e mettere da parte.
Tagliare le cipolle molto fini e rosolarle in una padella con olio d'oliva ben caldo a fuoco molto basso. Quando le cipolle sono appassitite, aggiustatele di sale e pepe, aggiungere lo zucchero, l'aceto e lasciarlo evaporare. A fine cottura, unire l'uva sultanine i pinoli. Versare le cipolle, ancora calde, sulle sarde allineate in una teglia.
Fare riposare un giorno e gustare il piatto freddo accompagnato da fettine di polenta bianca.

Pizza di polenta erbette e fiori

Ingredienti

- *150 gr. polenta di mais precotta*
- *sugo di ciliegini*
- *mozzarella*
- *funghi porcini secchi*
- *pepe*
- *sale Aroma di Montagna*
- *misto erbe per pizza*
- *petali di Fiordaliso, Topinambur, Monarda essiccati*

Preparazione

In una pentola portare ad ebollizione 750 ml di acqua e sale Aroma di Montagna e versare a pioggia la farina, mescolando continuamente per evitare la formazioni di grumi. Quando la polenta inizierà ad addensare versare una manciata di misto erbe per pizza (origano, basilico, paprika, pepe, timo, rosmarino, maggiorana, cipolla) ben triturato. Dopo circa 10 minuti spegnere il fuoco e versare sulla teglia da pizza la polenta e aiutandosi con una spatola ben bagnata stenderla in maniera omogenea formando uno spessore di 5-6 mm, con i bordi esterni leggermente più alti. Infornare a 230° per circa 10 minuti. Estrarre la polenta e versare sulla superficie il sugo, i dadini di mozzarella, i funghi, un po' di pepe e una spolverata di misto erbe per pizza. Quindi riporre in forno per altri 4-5 minuti. Prima di servire la pizza aggiungere in superficie i petali di Fiordaliso, Topinambur, Monarda essiccati.

Risotto ai fegatini di pollo

Ingredienti

- *400 g di riso Roma*
- *1 cipolla*
- *1 ciuffo di prezzemolo*
- *2 foglie di salvia*
- *900 ml di brodo di pollo*
- *40 grammi di parmigiano grattugiato*
- *3 cucchiai di olio extravergine di oliva*
- *8 fegatini di pollo*
- *sale e pepe*

Preparazione

Sbucciare e tritare la cipolla, mettere in una pentola ad ammorbidire in un paio di cucchiai d'olio. Aggiungere anche la salvia. Unire i fegatini di pollo tagliati a pezzi e fare insaporire, poi versare il riso e mescolare bene. Coprire il riso con tutto il brodo, regolare di sale e continuare la cottura per circa 18 minuti, mantenendo la fiamma media/alta. Terminare spolverando con prezzemolo triturato e formaggio parmigiano grattugiato, fare riposare 2 minuti e poi servire.

Sardine alla muranese

Ingredienti

- *1 kg di sardine*
- *200 gr di acciughe sottosale*
- *2 cucchiai di pangrattato*
- *4 cucchiai di olio*

Preparazione

Eliminate la testa, aprite le sardine a libro e togliete la spina, lavatele bene.
Lavate anche le acciughe e sfilettatele.
Stendete su un tagliere le sardine aperte con la pelle verso il basso. Tagliate i filetti d'acciuga a metà per il lungo e poi adagiate ogni pezzo orizzontalmente su ogni sardina, arrotolate iniziando dalla parte della testa lasciando la coda all'insù.
In una pirofila disponete le sardine una accanto all'altra stringendole per non doverle legare o fissarle con uno stecchino. Cospargetele con il pangrattato, insaporitele con un giro d'olio versato a filo e cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti circa. Ritirate, lasciate raffreddare a temperatura ambiente e servite nel recipiente di cottura.

Indice

Abruzzo	*7*
Basilicata	*14*
Calabria	*18*
Campania	*25*
Emilia-Romagna	*30*
Friuli-Venezia Giulia	*34*
Lazio	*38*
Liguria	*42*
Lombardia	*46*
Marche	*52*
Molise	*56*
Piemonte	*60*
Puglia	*64*
Sardegna	*68*
Sicilia	*72*
Toscana	*78*
Trentino-Alto Adige	*82*
Umbria	*86*
Valle d'Aosta	*90*
Veneto	*96*

MIUR

www.istruzione.it